என்றும் உங்களுடன்

புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 2010 | MANGAYAR MALAR | 262 பக்கங்கள் ரூ.20/-

பொங்கல் ஸ்பெஷல்!

இணைப்பு

Vivel

வழங்கும்

அழகு டிப்ஸ் 64!



அரிதாரப் பெண்களின் அரிய ஆசை!

3 புத்தகங்கள்







டிசம்பர் இதழில்
[மார்கழி திங்கள் 64]
இடம் பெற்ற
ஸ்ரீ ஹரி ஹரி
ஸ்தோத்திரத்தை
அனுப்பி வைத்தவர்
விசாலம் ராமன்,
சென்னை

ரூ.5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி 127

அடுத்த இதழில்..

சர்ப்ரைஸ் ஆரம்பம்!

பார்க்க...பக்கம்
153







138 **யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்**
போட்டிகள்
உங்களுக்காகவே



அட்டையில் : சுகன்யா
வண்ணப்படம்: ஸ்ரீஹரி

பொங்கல் ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்!

என்றும் உங்களுடன்
மகளிர் மாத இதழ்!
மங்கையர் மலர்
மலர் : 29 இதழ் : 12 ஜனவரி 2010

ஒரு வார்த்தை!

சென்னையில் நடந்த வி.ஐ.பி. கல்யாணத்துக்குப் போயிருந்தேன். கல்யாண அழைப்பிதழே நூறு ரூபாய்க்குக் குறையாமலிருக்கும். மாப்பிள்ளையின் அக்கா சுகந்தி என்னுடைய நெருங்கிய தோழி. அவரது கணவர் பெரிய தொழிலதிபரும் கூட!

கல்யாணத்தில் திருவிழா கூட்டம். கார்களை நிறுத்த இடமில்லை. முக்கியஸ்தர்களே, உள்ளே நுழைய முடியாதபடி, நெரிசல். வரவேற்கவோ, 'வாங்க' என்று சொல்லவோ ஆளில்லை.

ஒரு பக்கம் 'பொம்மலாட்டம்', ஒரு பக்கம் 'மெஹந்தி இடுதல்', ஒரு பக்கம் 'மேஜிக் ஷோ' என என்னென்னவோ நிகழ்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருந்தன. நடுநடுவே போட்டிகளும் பரிசுகளும் வேறு!

ஃபோட்டோகிராஃபர்களும், வீடியோகிராஃபர்களும் மேடையைச் சுற்றி மறைத்து நின்றிருக்க... யாராவது தாலி கட்டும் நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தார்களா என்பதே சந்தேகம்தான்!

இத்தனை அமர்க்களத்தில் மாங்கல்யதாரண மந்திரமும் மௌனமாக முணுமுணுதான்! ஆசீர்வதித்துத் தூவ வேண்டிய அட்சதையை சிறு பேழையில் போட்டுத் தந்தனர். பலர் டப்பாவைத் திறந்தே பார்க்காமல், பைக்குள் போட்டுக் கொண்டு போய்விட்டனர்!

பெண் வீட்டாரும் பிள்ளை வீட்டாரும் மெரூன் மற்றும் வெள்ளை நிறத்தில் 'தீமாடிக்' டிரஸ் அணிந்திருந்தனர். வயதான பாட்டி, தாத்தாவுக்குக் கூட காம்பினேஷன் காஸ்ட்யூம்தான். ஆனால் ஷோவாக அமரவைக்கப்பட்டிருந்த அந்தத் தம்பதியரிடம் கடைசி வரை மணமக்கள் ஆசி வாங்கவேயில்லை!

மங்கலத் தோற்றம் தரும் ரோஜா, மல்லிகை மாலைகளை மணமக்கள் அணியவேயில்லை. பச்சைப் புடைவைக்கு



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

மேட்சாக பச்சை பட்டு நூல் மாலை, ஆரஞ்சுப் புடைவைக்கு ஏற்ற செயற்கை பூ மாலை என்று என்னவோ ஒரு அச்சு பிச்சு ஐடியா! மணப்பெண்ணின் தலையிலும் பெயின்ட் தடவிய செயற்கைப் பூ!

சாப்பாட்டுக் கூடத்தின் ஏ.ஸி.ஹால் நிரம்பியதும், அதைத் தாளிட்டு விட்டார்கள். மிக வேண்டிய வி.ஐ.பிக்களை கொஞ்சமாய் கதவைத் திறந்து உள்ளே நுழைய விட்டார்கள்.

பரிசளிக்க வந்த பின்னணிப் பாடகி ஒருவர், வரிசையில் நிற்காமல், எல்லோரையும் கடந்து போனார். அதற்கும் ஒரு சலசலப்பு!

''ப்ளீஸ்... பாஸ் திஸ் பொக்கே!'' என்று யாரிடமோ கொடுத்து விட்டு கையசைத்து விட்டுப் போனார். அதை ஒரு கூஃபாரிக்காரர் வாங்கி, மேஜையின் கீழே வீசினார்.

தாம்பூலப் பரிசாகத் தரப்பட வேண்டிய மரக்கன்றுகள் ஒரு ஓரமாகக் குவிந்து வாடியிருந்தன. வற்புறுத்திக் கேட்டும், ''ஸாரிங்க... வீட்டுல இடமில்லை!'' என்று பலரும் மறுத்ததைப் பார்க்க முடிந்தது.

மறுவாரம் சுகந்தியிடமிருந்து ஃபோன்.

''பட்டாசு வெடிச்சதுல, பக்கத்து குடிசையில விழுந்து போலீஸ் கேஸ் ஆயிடுச்சு. எட்டு மாசமா பிளான் பண்ணி பார்த்துப் பார்த்துச் செஞ்சோம். இருபத்தைஞ்சு லட்ச ரூபாய் பட்ஜெட்! தாலி கட்டினப்போ, முகூர்த்தம் தப்பிப் போச்சு. என்னவோ, எப்படியோ வேட் ஆயிடுச்சு போயேன். காளஹஸ்தி போயி, திருமாங்கல்யத்தை உண்டியல்ல போட்டுட்டு, புதுத்தாலி கட்டினான் ஸ்ரீவத்ஸன். மனசே சரியில்லே போ!'' என்றாள்.

கல்யாணம் என்பது தேவதைகளை சாட்சிக்கு வைத்து, இருவீட்டு உறவுகளும், நெருங்கிய நண்பர்களும் கூடி நின்று மனமகிழ்ந்து ஆசீர்வாதம் செய்ய வேண்டிய மங்களமான தருணம். அதை சுற்றுலாப் பொருட்காட்சி போல, வேடிக்கைக் கண்காட்சி போல, அர்த்தமற்ற ஃபேஷன் ஷோ போல நடத்தும் மோகம், இந்தப் புத்தாண்டிலாவது குறையுமா?

அனுஷா நடராஜன்





Available at all leading stores and at the following Himalaya exclusive stores.

CHENNAI • Adyar - 044 24402432 • Purasawalkam - 044 26610551 • T Nagar - 044 42604343 • Mylapore - 044 24618939 • Triplicane - 04 28520570 • West Mambalam - 044 24744963 • Anna Nagar - 044 26209434 • COIMBATORE • R S Puram - 0422 2477173 • Sai Baba Colony - 042 2430872 • OOTY - 0423 2445805 • POLLACHI - 04259 227070 • PONDICHERRY - 0413 2225294 • TIRUCHY • Thillainagar - 0431 2760909 • Chinn Kadai Street – 0431 2705569 • MADURAI • NVS - 0452 3043331 • Anna Salai - 0452 3024114 • ERODE - 0424 4030802 • SALEM - 0427 404352 • TIRUPPUR - 0421 2420274.



யாராவது எதையாவது சொன்னா, அதுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருந்தால்தான் விவாதம் சூடுபறக்கும். சிந்தனைகள் சிறக்கும். நீங்களும் கலந்துக்குங்களேன்..

ஏட்டிக்குப் போட்டி!

ஆண்களுக்கு அழகு



வீரமா? விவேகமா?

இந்தத் தலைப்பில் ஏதாவது ஒரு அணியின் சார்பாகத் தோன்றும் கருத்துகளைப் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே தெளிவா எழுதி அனுப்புங்க.

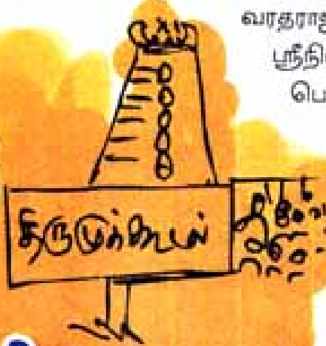
நடுவர் : முனைவர் இ.ராமாத்தாள்

கடைசித் தேதி : 15.1.2010

பொங்கலன்று இரவு பரிவேட்டைக்குச் செல்வார் காஞ்சி வரதராஜப் பெருமாள். பிறகு, ஸ்ரீபுரம் அடைந்து அங்குள்ள நூற்றி நாற்பது படிகள் ஏறி, குன்றின் மீதுள்ள நரசிம்ம பெருமாள் ஆலயத்தை அடைந்து பக்தர்களுக்குக் காட்சி கொடுப்பார். பின்னர் விடியற்காலை அங்கிருந்து வரதராஜரும், நரசிம்மரும் புறப்பட்டு திருமுக்கூடலில் உள்ள ஸ்ரீநிவாஸப் பெருமாள் ஆலயத்தை அடைவார்கள். மறுநாள் வரதராஜர், நரசிம்மர், ஸ்ரீநிவாஸர் ஆகிய மூன்று பெருமாள்களும் ஒருசேர பக்தர்களுக்குக் காட்சி கொடுப்பது தனிச்சிறப்பானது.

- இரா.கணேசன்,
சேலம்-1.





முப்பெருமாள் காட்சி!

ஈஸ்டர்ன்®

"எக்ஸ்க்யூஸ் மீ"
மிஸ்டர் குழம்பு சாமி!



க்ஸ்க்யூஸ் மீ, நீங்க ஒரு குழம்பு ரசிகரா? அப்போ
ட்டாயமா ஈஸ்டர்ன் குழம்பு மசாலாவுக்கு அடிமையாயிருவீங்க!

மிழ்நாட்டு சாப்பாட்டின் உயிரே குழம்புதானே. சைவ
ணவானாலும், அசைவ உணவானாலும் கார சாரமாக,
ணக்க மணக்க, ஈடு இணையில்லாத இந்தக் குழம்பை
லைமுறை தலைமுறையாய் ரசித்து வருகின்றார்கள்.
அடுத்த தலைமுறையிலும் அச்சு அசலாய் இதே குழம்பை
னிதாகச் செய்யத்தான் இப்போது வந்துவிட்டது
ஸ்டர்ன் குழம்பு மசாலா.





குழம்பு மசாலா

அடுத்த தலைமுறைக்கான அருமையான வாசம்.

A quality product from Eastern An ISO 22000 HACCP Certified Company | Email: mktg@eastern.in | Ph: 044 22252939

பெண்ணுக்கு யார் எதிரி





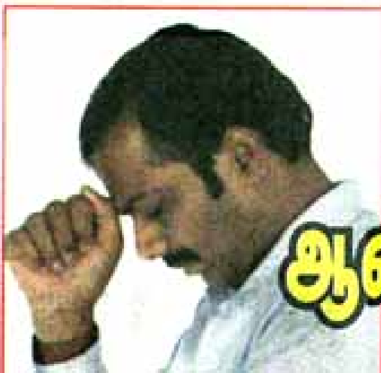
எல்லோருக் வணக்கம். மங்கை மலர் ஏடாகூடப் போட்டிக்கா வந்து குவிந்த கருத்துகளைப் படி தேன். பெண்ணுக்கு ஆண்தான் எதி யென்றும், இல்லவே இல்லை... பெ ணுக்குப் பெண்ணேதான் எதிரியென்று எத்தனையெத்தனைக் குரல்கள்...

என் அன்பிற்குரிய சகோதரிகளே.. (சகோத களையும்தான்) அவரவர் சொந்த வாழ்க்கையில் ஒரு ஆணாலோ அல்லது பெண்ணாலே கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். அதற்காக ஒட்டுமொத்தமாகக் குறைகூறுவ தப்பில்லையா?

ஓர் உதாரணத்துக்குச் சொல்கிறேன். உங்கள் முன் அனுராதா ரமணன் என்கி பெயரோடு, உங்களில் ஒருத்தியாக இன்றைக்கு நான் நிற்கிறேன் என்றால்.

ஆண் என்பவன், ஒரு நியாயத் தராசு போல மனைவி பக்கமோ அம்மா ப கமோ சாயாமல் நிலையாக இருந்தால் இருவருக்குமே துன்பம் இல்லை. அதே போல், ஒரு பெண், பதவி, அந்தஸ்து, அதிகார என உயரும் போது பொறுக்காதவர்கள் ஆண்கள் தான். பெண்ணுக்கு எதிரி ஆண்தானே தவி பெண்கள் அல்ல!

– அனுராதா ரமேஷ், பாண்டிச்சேரி – 4



தன் கையாலேயே தன் கண்ணைக் குத்தி கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்படுவது போல், கருவில் சுமந்த தன் பெண் குழந்தையை, கள்ளிப் பாலூட்டி

வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து, நடுவராக இருந்து,
அருமையானத் தீர்ப்பு சொன்ன அனுராதா ரமணனுக்கு ஜே!



அதற்கு யாரெல்லாம் காரணம் என்கிறீர்கள், பல பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர்கள்தான். இந்த உன்னதமான ஆண்கள், 'அட, எவளோ ஒருத்தி, கொஞ்சம் படிக்கிறாற் போல எழுதியிருக்கிறாளே' என்று மனதாரப் பாராட்டியதன் விளைவுதான் இன்று நான் உங்கள் முன் நிற்கக் காரணமே.

என் எழுத்தை அப்படியே கசக்கி, சுருட்டி, குப்பையில் எறிய இவர்களுக்கு அரை நிமிஷம் ஆகாது.

ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் இந்த உடம்பு, எதையாவது வரவழைத்துக் கொண்டு, மருத்துவ மனையில் அடித்துப் போட்ட கரப்பான் பூச்சியாய்க் கிடக்கும்போதெல்லாம் எத்தனை மருத்துவர்கள்... என்னை மீண்டும் மீண்டும் உற்சாகமாய் உயிர்த்தெழச் செய்கிறார்கள்.

'உங்களுக்கு வேண்டுமானால் அப்படி நடந்திருக்கலாம். இங்கே வந்துப் பாருங்க'- இப்படி பல சகோதரிகள், கோபத்தில் கூச்சலிடலாம்...

நான் மேலே குறிப்பிட்டிருப்பது எனக்கு ஆதரவையும், ஆறுதலையும், ஆரோக்கியத்தையும் தந்த ஆண்களை மட்டுமே. குற்றம் சாட்ட சில உதாரணங்கள் இருக்கலாம். எல்லாருக்கும்

குழந்தை இல்லாவிட்டால் - 'மலடி'. குழந்தைகள் பல இருந்தால் - 'அடக்கமற்றவள், மூளை வேண்டாமா?' என இப்படி குற்றம் கூறி, இழிவுபடுத்தி, அதில் சுகம் காண்பது பெண்ணேதான்.

- ஜி.பிரேமா, தர்மபுரி.

அனாதை இல்லம் பெருகியது பெண்ணாலே! வன்கொடுமை சட்டத்தில் அப்பாவி ஆண் மகனைப் பொறி வைத்துப் பிடித்து தந்து எக்காளமிடுவதும் பெண்தானே! தீ நாக்கினால் சுட்டெரிப்பவளும் பெண்தானே. இந்தக் கேள்விக்கு பதில் ஆம் என்பதில்

பெண்ணா?



இருக்கும். அதை மறப்போம்; நல்லவர்களையே நினைப்போம்...

அதே போல்தான் பெண்ணுக்குப் பெண்ணே எதிரி என்பதும். அதற்கும் என் வாழ்க்கையில் நிறைய உதாரணங்களைக் காட்டுவேன். என் தாய், என் சகோதரர்களின் மனைவிகள், தங்கைகள், என்வீட்டில் வேலை செய்யும் அம்மு... ஏன், என் குழந்தைகள்... என்னை விரும்பி, தங்களது குடும்பத்தில் ஒருத்தியாக ஏற்றுள்ள எனதருமை வாசகிகள்...

இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஒன்றிரண்டு கல் இருக்கிறது என்பதற்காக, சோற்றைத் தூக்கி எறிந்து விடுவோமா என்ன?

ஆணும் பெண்ணும் ஒத்துப் போய், நல்ல தம்பதிகளாய் மட்டுமின்றி, சகோதர சகோதரிகளாய், பெற்ற குழந்தைகளுக்கும் மேலாய், நல்ல நண்பர்களாய் ஊடும் பாவுமாய் இணைந்ததுதான் வாழ்க்கை. இதைப் புரிந்து கொண்டால் யாரையும் வெறுக்கத் தோன்றாது. யாரையும் எதிரியாக நினைக்கவும் தோன்றாது. முதலில் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சரிதானே... இப்படிக்கு உங்கள் அத்தனைப் பேரையும் நேசிக்கும் - உங்களின் அநுராதா ரமணன்.

கருகலைக்க வைப்பது கணவன்தானே!

- ஆர்.செண்பகம், ராம்நகர்.

ஆண்களால் ஏற்படும் கஷ்டங்கள் பெண்ணின் வாழ்க்கையையே புரட்டிப் போட்டுவிடும். பல பெண்களின் வாழ்க்கையில், ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பை ஏற்படுத்துவது ஆண்கள்தான். பெண்ணுக்கு எதிரி ஆண் என்பதுதான் சரி.

- ராஜிவாசகன், சென்னை - 91.

திருமணத்துக்குப் பின், தான் படித்த படிப்பையும், பல்கலைக்கழகப் பட்டங்களையும் துறந்து, சுதந்திரக் கைதிகளாய் வாழும் பெண்கள்தான் அநேகம். இதிலிருந்தே தெரியவில்லையா? பெண்ணின் முன்னேற்றத்துக்கு ஆண்தான் எதிரி என்று.

- மீனாட்சி, மதுரை - 3.

பெண்ணுக்கு எதிரி ஆண்தான். மாதம் முழுக்க கஷ்டப்பட்டு சம்பளத்தைக் கணவரிடம் கொடுத்துவிட்டு ஊமையாக வாழ்ந்து வரும் பெண்களின் எண்ணிக்கையைச் கலபத்தில் கணக்கிட முடியுமா?

- வசுமதி, தஞ்சாவூர்.

சந்தேகமில்லையே!

-என்.சாந்தா, பண்ருட்டி

பெண்ணுக்கு மிகப்பெரிய எதிரி பெண்தான். அழகாக நேர்த்தியாக உடையணிந்தால் 'மினுக்கிக் கொண்டு திரிகிறாள்' என்பார்கள். பேசினால் 'வாயாடி' என்பார்கள். பேசாவிட்டால் கர்வம் பிடித்தவள் என்பார்கள். இப்படி எத்தனையோ மட்டமான பேச்சுகள் கேட்கலாமது!

- எம்.எஸ்.மணி, பெங்களூரு

பெண்களே பெண்களைப் பற்றி புரளி பேசுகிறார்களே; நம்மால் முடியாததை அவள் சாதிக்கிறாளே என்ற பொறாமைக்குணத்தைத் தானே காட்டுகிறது! பெண்களை பெண்கள், உயர்த்திப் பேசுவது ரொம்ப அபூர்வம்.

- ஜெயலெட்சுமி சேஷாத்ரி,கும்பகோணம்

சிலப்பதிகார மாதவியிலிருந்து, சமீபத்து பெண்கள் வரை பெண்ணுக்குப் பெண்தான் எதிரி. கணவன் குடிகாரனாக இருந்து கொடுமைப்படுத்தியது தவிர, மற்ற எல்லா விஷயங்களிலும் பெண்தான் முக்கிய எதிரியாக இருக்கிறாள்! ***-ஆர்.ஸ்ரீவித்யா, குண்டக்கல்.***

வாடிக்கையாளர்களுக்கு இனிய புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!

சிறப்புச் சலுகை 01.01.10 முதல் 31.01.10



- வைர நகைகளுக்கு per ct 2000 தள்ளுபடி
- 25% செய்கூலியில் தள்ளுபடி
- இச்சலுகை Beston ஜுவல்லரி வைர நகைகளுக்கும் உண்டு.
- எங்களிடம் வாங்கும் வைர நகைகளைப் பயன்படுத்தி திருப்பித் தரும்போது, வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்கிறோம்.
- ஒரு வைர மூக்குத்தி வாங்குபவருக்கு ஒரு அமெரிக்கன் டைமண்ட் மூக்குத்தி இலவசம்*
- பழைய நகைகளை சிறப்பான முறையில் ரிப்பேர் செய்து பாலீஷ் போட்டுத் தருவது நாங்கள் மட்டுமே!
- ரூ. 500 முதல் 5,000 வரை மாத சீட்டும் உண்டு. இரண்டு மாத போனஸ், வேறெங்கும் இல்லாத இரட்டிப்பு போனஸ் வழங்கப்படும்.

Sri Palsani Jewels

110, Dr. Radha Krishnan Road,
(Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036
www.sripalsanijewels.net

0.50ct க்கு மேல் வாங்கும் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் ஒரு தங்ககாசு இலவசம்

"பண்டு முளைப்பது அரிசியே; ஆனாலும் விண [illegible] போகால் முளையாதாம் - கொண்ட பேராற்றல் உடையார்க்கும் ஆகாது அளவின்றி ஏற்ற கருமம் செயல்!"

விதை நெல் போட்டால் முன்னே முளைப்பது அரிசிதான். உமியல்ல. ஆனாலும் அந்த உமி சிதைந்து பாதிக்கப்பட்டால் அரிசி முளைக்காது. அதுபோலவே பேராற்றல் உடையவர்களாக இருந்தாலும் ஒட்டிய துணை வலியில்லாமல் எடுத்துக்கொண்ட எந்தச் செயலையும் செய்து முடிக்க முடியாது.

வாடிக்கையாளர்கள், விநியோகஸ்தர்கள், நெசவாளர்கள், ஊழியர்கள்
அனைவருக்கும் ஸ்ரீரங்கம் திவ்ய தம்பதிகள் ஆசி வேண்டி

இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

DISCOUNT SALE 10% (குறிப்பிட்டவைகளுக்கு)

Upto January 20, 2010

ஜெயலெட்சுமி காட்டன் ஆடை குடில்

ஆதவா காம்ப்ளெக்ஸ், (இராஜகோபுரம் எதிரில்)
ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 006

போன் : 0431 - 2430972, 6506863

பெண்கள் குளிக்க, தூங்கச் செல்வதற்கு முன் காதணி திருகாணிகள் சரியாக உள்ளனவா என்று சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

-எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி-13.

உளுந்துடன் சிறிது வெந்தயம் சேர்த்து, மைய அரைக்கவும். மாவுடன் வெல்லம் சேர்த்துக் களி கிண்டிச் சாப்பிட்டால் உடலில் உள்ள உஷ்ணம் நம்மை விட்டு ஓடிப் போகும். உடல் வலுபெறும்.

- ஜி.ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை-64.

நூலகம், கோயிலுக்குச் செல்லும் போது செல்ஃபோனை சைலண்ட்டில் வைப்போம். அதே போல், மருத்துவமனை, துக்க வீட்டுக்குச் செல்லும்போது செல்லை வைப்ரேட் மோடில் வைத்தால் தர்மசங்கடங்களிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

- க.சைலா, கும்பகோணம்.

அரவை சாம்பார், கூட்டு, வெங்காய வற்றல், குழம்பு எல்லாவற்றுக்கும் துளி வெல்லம் போட்டுப் பாருங்கள். சுவையே தூக்கலாக இருக்கும்.

- ஆர்.உஷா ரெங்கநாயகி, கொல்கத்தா.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



சப்பாத்தி, பூரி இவற்றை இரவில் சாப்பிட்டால் ஒரு கரண்டி தயிரில், இரண்டு டீஸ்பூன் சர்க்கரையைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். எளிதில் ஜீரணமாவதுடன், நெஞ்சு எரிச்சலும் இருக்காது.

- மாயா நடராஜன், பெங்களூரு-58.

பாசிப் பருப்பு ஒருவித வழுவழுப்பு தன்மை உடையது. ஒருசிலருக்கு இந்த வழுவழுப்பு பிடிக்காது. பாசிப் பருப்பை வறுத்து சமைக்கும் போது, வழுவழுப்புத் தன்மை மாறுவதோடு, வாசமாகவும் இருக்கும்.

- ஜி.அருள்ராணி, மதுரை-16.

உடலில், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்க, சமையலில், மிளகாயைக் குறைத்து, மிளகு, சீரகம் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- நாகராணி குணசேகரன், சென்னை-85.

குழந்தைகள் பள்ளியில் இருந்து வந்ததுமே வகுப்பில், பள்ளியில் நடந்ததைப் பற்றிக் கேட்காதீர்கள். அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவைக் கொடுத்து, பிறகு கேளுங்கள். தெளிவாகப் பதில் சொல்வார்கள். உங்களுக்கும் டென்ஷன் இருக்காது.

- லக்ஷ்மி ரங்கராஜன், சென்னை-8.

ஞ்சல்ஸ்®
nce 1991) அட்வான்ஸ்ட் க்ளினிக் (பி) லிட்.
ஹேர், ஸ்கின் & பாடி கேர்

Angels®
(Since 1991) Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE

COSMETIC CLINIC

GOOD BYE TO BALD HEAD WITHIN ONE HOUR THRU SILICON SYSTEM®



தேவையற்ற
ரோமங்களை நீக்க
D-YAG Laser சிகிச்சை

x. UpperLip, Chin, Cheeks,
bdomen, Chest, Ears)

dvanced Technology கொண்ட
D-YAG Long Pulsed லேசர் சிகிச்சை மூலம்
பெண்களுக்கு தேவையற்ற ரோமங்களை
குறைந்த சிட்டிங்கில் நிரந்தரமாக நீக்கி விடலாம்.

சிகப்பழகு வேண்டுமா ?
அணுகுவீர் எங்களிடம் !

உங்கள் சருமத்தில் ஓவர் ஆக்டிவேட் ஆன
மெலனின் பிக்மென்டுகளை Imported
Inhibitors உதவியுடன் கட்டுப்படுத்தலாம்.
இதன் மூலம் நிறத்தை மேம்படுத்தலாம்.



HAIR REGROWTH IS POSSIBLE FOR LADIES THRU' PHOTO LASER THERAPY



உடல் பெருக்கு ?
தேவையில்லை இனி நமக்கு !

ஏஞ்சல்ஸில் அக்வா டெர்ம், செல்லுலைட்
தெரபி, பாடி பாலிஷ், புரோட்டீன் தெரபி மூலம்
ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் உடல் எடையை
குறைத்து விடலாம். இச்சிகிச்சையினால் உங்கள்
உருவம் மேலும் மெருகேறும் மற்றும் முற்றிலும்
பாதுகாப்பானது. சிலருக்கு வயிறு பகுதி சரியாக
இருக்கும். ஆனால் காலின் தொடை பகுதி மிக
பருமனாக இருக்கும். இவர்களுக்கு Figure
Correction மூலம் அக்குறையை நிவர்த்தி
செய்துவிடலாம்.



ADURAI: Veeyar Nilayam, No.171, KK Nagar, Opp. A.R. Hospital. **Ph: 0452-4395859, 2583738.**
RICHY: Neptune Towers, No.B-11/1, Thillai Nagar, Trichy - 620018. **Ph: 0431-4311569, 2765859**
HENNAI: AA1, 1st Cross St., 3rd Main Road, RVR Towers, 2nd Floor, Annanagar, Chennai - 600 040.
h: 044-26212547 / 26213468, 42176679. Cell: 98400 46599.
OIMBATORE: RR Complex, V.O.C. Road, R.S.Puram. **Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899**
Hyderabad - (040)23222111, 66368999
Bangalore - (080)41153995, 41153996, 09845566799
www.angelsgroup.co.in

மேலும் விவரங்கள் அறிய பிரதி சனிக்கிழமை VIJAY TV - யில்
காலை 10.30 முதல் 11.00 மணி வரை காணத்தவறாதீர்கள்.

Under Doctor's Supervision

*Conditions Apply

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி



குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ.250/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (ஜனவரி)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள்

முந்திரி + பால்

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.01.2010

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50'! என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் **ரூ.150/- பரிசு!** தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் **ரூ.150/- பரிசு!** 'ஜனவரி - ஆஹா பரிசு' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி 15.01.2010



ஆஹா பரிசு!

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு டிசம்பர் (2009) போட்டியில், "ஆசிரியர் வேலைக்கு ஆள் எடுக்கும்போது உச்சரிப்பு சரியாக உள்ளவரை மட்டுமே தேர்வு செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வருங்கால சந்ததியினருக்குச் சரியான உச்சரிப்பு எது என்றே தெரியாமல் போய்விடும்" என்ற குறிப்பை எழுதி **ரூ.150/-** பரிசு பெறுகிறார் **உலகம்மை, காரைக்குடி.** அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் **ரூ.150/-** பரிசு பெறுகிறார் **பி.கவிதா, சேலம்-8.**





பிரயாணம் செய்யும்போது ஸிப் வைத்த பைகள் திடீரென மக்கர் செய்தால் மெழுகு வத்தியைத் தேட முடியாது. சிறிது விக்ஸ் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயை ஸிப்பில் தடவினால் உடனே வேலை செய்யும்.

- பிரேமா, ஸ்ரீரங்கம்.

காலையில் தண்ணீரில் சிறிதளவு பச்சை வேப்பிலையைப் போட்டுவிட்டு, மாலையில் அந்தத் தண்ணீரை செடிக்கு ஊற்றுங்கள். செடிகளைப் பூச்சி அரிக்காது. செடியும் நன்றாகப் பூத்துக் காய்க்கும்.

- பிரேமலதா மகாதேவன், தேனி.

இது உடல் உஷ்ண நிலையைச் சமப்படுத்தி சரும மென்மையும், அழகையும் தருவதுடன் தேமல், நிற மாற்றம், தடிப்பு, அலர்ஜி போன்றவற்றையும் நீக்கும்.

- ரா.கமலம், திருச்சி.

மின்சாரம் துண்டிக்கப்பட்டால், உடனே ஃப்ரிட்ஜ், டீவி போன்ற மின்சாதனங்களை அணைத்து விடுங்கள். மின்சாரம் வந்தவுடன் ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து ஆன் செய்வது நல்லது.

- எஸ்.மீனா, ஸ்ரீரங்கம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!





எண்ணெயில்லாமல் மிளகாய்ப் பொடி தொட்டு, இட்லி தோசைக்குச் சாப்பிட வேண்டுமா? காரமாய் உறைக்குமோ என்று பயப்படாமல் பொடியுடன் சிறிது தயிர் கலந்து சாப்பிடுங்கள். சூப்பர் என்பீர்கள்.

- என். ராஜேஸ்வரி, பெங்களூரு-27

சிலிண்டர் புக் செய்தவுடன் பணத்தை எடுத்து வைத்து விடுங்கள். சிலிண்டர் வரும் போது உள்ளே சென்று பீரோவில் பணம் எடுக்காதீர்கள். எல்லோரும் நல்லவர்களாக இருப்பார்கள் என்று நம்ப முடியாது.

- ஆர்.ரேணுகா நாயகி, கொல்கத்தா.

பச்சைப் பயறு, அருகம்புல், மஞ்சள் போன்றவை சருமத்துக்குப் பாதுகாப்பானது.

வியர்வை அதிகம் சுரக்காதவர்களுக்கு கழிவுகள் உடலின் உள்ளேயே தேங்கி நச்சுத்தன்மை உண்டாக்கிவிடும். அதை அகற்ற, மாதம் ஒருநாள் திட உணவைத் தவிர்த்து பழச்சாறு, கீரை சூப் அருந்தலாம்.

- கீதா ஹரிஹரன், கொல்லம்.



கரும்பு, அதை விரும்பு!

● கரும்பு குளிர்ச்சியூட்டும் மல மிளக்கியாக, சிறுநீர் பெருக்கியாகச் செயல்படும். பித்தத்தை நீக்குவதோடு, சிறுநீர் கடுப்பையும் குணப் படுத்தும்.

● கரும்புச் சாறுடன் இஞ்சிச் சாறு, கலந்து குடித்தால் வலிப்பு குணமாகும். சாறுடன் சிறிதளவு வெல்லம், ஒரு டீஸ்பூன் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

● கரும்புச் சாறு, வெல்லத்துடன் மஞ்சள் தூளைக் குழைத்துத் தீப்புண்கள் மேல் தடவினால் புண் விரைவில் ஆறும்.

● கரும்பு சர்க்கரை, மருத்துவக் குணங்களைக் கொண்டது. சர்க்கரை கலந்த நீரால் கண்களைக் கழுவி வர, புகையால் பாதிக்கப் பட்ட கண்கள் நலம் பெறும்.

● சர்க்கரை வெப்பத்தைத் தரும். சக்தியைக் கூட்டும். கரும்புக் கற்கண்டு தாதுவலிமையைக் கூட்டும்.

● கரும்புச் சாறு, பித்த வாந்தி மற்றும் ருசியின்மையைக் குறைக்கும்.

● தணலில் சர்க்கரையோடு சாம்பிராணி பொடி சேர்த்துப் புகைக்க, கிருமிகள் அழியும். கரப்பு, கொசு தொல்லை மறையும்.

● நீரில் கரும்பு வேரை இட்டுக் காய்ச்சி தினசரி இருமுறை குடிக்க, சிறுநீர் கடுப்பு தீரும்.

● தினசரி கரும்புச் சாறு பருகக் கூடாது. அப்படித் தொடர்ந்து பருகினால் சளி, குடல் புண், வெட்டைச் சூடு, ஜலதோஷம், நீரிழிவு ஏற்படும்.- **ஆர்.சாந்தா, மைலாப்பூர்.**



இழைக் கோலம் போட, அரிசி ஊறவைக்கும்போது சிறிதளவு உளுத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்துப் போடலாம். கோலம் பெயிண்ட் செய்தது போல, நான்கைந்து நாட்களுக்கு கலையாமலிருக்கும்.

- எஸ்.மிஷா, சீர்காழி.

அனுஷாவின் புத்தாண்டு

அனுஷா நடராஜன்



எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்-2.

ஆயிரம் கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் பறக்கும் அதிநவீன போர் விமானத்தில், முப்பது நிமிடம் பறந்து சாகஸம் புரிந்துள்ளாரே இந்தியக் குடியரசுத் தலைவர் பிரதீபா பாட்டீல்! சாதனைதானே?

அதைவிட வேகமாகப் பறக்கும் விலைவாசியில், குழந்தைக் குட்டிகளுடன் வாழ்நாள் முழுக்க வாழ்க்கைப் போராட்டம் நடத்தும் எத்தனையோ இந்தியத் தாய்மார்களின் சாதனைக்கு முன்... இது ச்சும்மா பப்ளிசிட்டி ஸ்டண்ட் மட்டுமே!

எஸ்.ராஜலக்ஷ்மி, கடப்பா.

காதல் - நட்பு என்ன வித்தியாசம்?

காதல் என்பது கை கடியாரம் போன்றது. ஒரே ஒருவர்தான் நேரம் பார்க்க முடியும். ஆனால் நட்பு என்பது சுவர்க் கடியாரம் போன்றது. யார் வேண்டுமானாலும் நேரத்தைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

(புது வாட்ச் ஒன்று புத்தாண்டு பரிசாக வந்துள்ளது. அந்தச் சமயம் பார்த்து உங்களது கேள்வியைப் படித்ததும் கொஞ்சம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, தத்துப்பித்து பதில் சொல்லி விட்டேன்.. ஸாரி...)

ஜி.பிரேமா கோபால், ஹைதராபாத்.

நமக்கு வயசாகி விட்

டதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்கும் இளம் காதலர்களைப் பார்க்க நேரிடும்போது... உங்களுக்குக் கோபமும் எரிச்சலும் வந்தால்... நீங்க ஓல்டு!

எனக்கென்னவோ, இன்றைய தேதி வரை, 'ஹைஹ... கொஞ்சல்ஸ்!'' என்றுதான் தோன்றுகிறது.

சியாமளா பாலு, திருச்சி-26.

பெற்றவர்கள் தம் பிள்ளைகளுக்காக எவ்வளவோ தியாகங்களைச் செய்தும், அவர்களது வயதான காலத்தில் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்குப் பாசமாக இருப்பதில்லையே! ஓய்வுபெற்றபோது வந்த பணத்தை, பிள்ளைகளுக்காகச் செலவழித்து, இப்போது அடுத்தவர் கையை எதிர்பார்க்கும் நிலைமை. தொலைபேசியில் பேசினால், பணம் கேட்டு விடுவோமோ என நினைத்துப் பேசக்கூட மாட்டேங்கிறான். சே! என்ன பிள்ளைகள்?

''பிள்ளைகளை நல்ல மனிதர்களாக வளர்க்காமல், பணம் சம்பாதிக்கும் சுயநல இயந்திரமாக வளர்த்துவிட்டு, பின்பு அதிலிருந்து பாசம், பரிவெல்லாம் எதிர்பார்க்கறாங்களே.. பொறுப்பற்ற வகையில், தன் அளவுக்கும் மீறி குழந்தைகளைப் பெற்று, குழந்தைகளுக்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுத்து விட்டு, பிறகு 'தியாகம் செய்தேன்' என்று அலட்டுகிறார்களே... அலுவலகத்தில் ஆயிரம் பிரச்னைகள்; குடும்பத்தில் அன்றாட அலைக்கழிப்புகள்... இரண்டையும் சமுகமாகச் சமாளிக்கும் மனப்பாங்குடன் வளர்க்காமல், இப்போது பரிவுடன் பேசி நித்தமும் நடிக்கணும்னு எதிர்பார்க்கறாங்களே... சே... என்ன பெற்றோர்களோ?'' என்று பிள்ளைகள் நினைக்கிறாங்களோ என்னவோ!



அனுராதா ரமேஷ், பாண்டிச்சேரி-4.

'ஔவையார்' படத்தை மறுபடி எடுத்தால், இன்றைய ஹீரோயின்களில் யார் உங்கள் சாய்ஸ்?



சபதம் என்ன?

என்னோட சாய்ஸை விடுங்க... அந்தத் தயாரிப்பாளரோட சாய்ஸைப் பற்றித்தான் என் கவலையே. மினி சைஸ் திருவோடோ... ஃபேமிலி சைஸ் திருவோடோ...? எதைக் கேட்பாரோ?

கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி,

கும்பகோணம்-1.

சங்கீத சீசனில் கச்சேரிக்கு சென்று ரசிப்பீர்களா?

பாடகி போட்டிருக்கும் சோக்கர் நகை, ஸர்க்கானா, அமெரிக்கன் டயமண்டா என்ற அரிய தகவல் முதல் கொண்டு என்ன ராகம், யார் இயற்றியது என்ற சிறிய தகவல் வரை, எல்லாமே கண்டு தெளியலாம். கொசுக்கடி இல்லை... ஏ.ஸி.ஹால் குளிருக்கு மஃப்ளர் கட்டத் தேவையில்லை. ஆட்டோ செலவில்லை. எல்லா டாப் ஸ்டாரும் க்ளோஸ் அப்பில் நம்ம வீட்டு ஹாலில்! 'சென்னையில் திருவையாறு' போன்ற நிகழ்ச்சிகள் இருக்கே! டீவியேய்.. சரணம் சங்கீதம்பா!

மஞ்சுவாசுதேவன், நவி மும்பை.

பச்சடியில் அசத்துவது தக்காளி, வெள்ளரி, வெங்காயம் எது?

இப்படி மொட்டையா கேட்டா எப்படி? பிஸிபேளாபாத்துடன் தக்காளிப் பச்சடி...

எலுமிச்சைச் சாதத்துடன் வெள்ளரிக்காய் பச்சடி....

வெஜிடபிள் பிரியாணியுடன் வெங் காயப் பச்சடி....

இப்படி ஜோடி சேர்த்துக் கேளுங்க ஸார்... சும்மா, பசி நேரத்துல (பரி)சோதனை பண்ணிக்கிட்டு...

எஸ்.சிவகாமசுந்தரி, கோவை - 3

சிறு வயதில் திருவிழா எல்லாம் போனதுண்டா அனுஷா...? அங்கே என்ன பார்க்கப் பிடிக்கும்?

சிவப்பு நிற கண்ணாடித் தாளில் செய்த மூக்குக் கண்ணாடி, 'ட்ரக்கா... ட்ரக்கா' என்ற சத்தமிடும் ஒரு வகை கிலுகிலுப்பை, சேமியா ஐஸ்... நாக்கை ரோஸ் கலராக்கி விடும். ஜவ்வு மிட்டாய்...

இவை எல்லாவற்றையும் விட... 'ஜலை ஜலக்' என்று கைதட்டிக் கூப்பிடும் சலங்கை பொம்மை கொண்ட பம்பாய் மிட்டாய்தான் திருவிழாவின் ஹைலைட்!

அஞ்சு பைசாவுக்கு வாட்சோ, தேளோ செய்து கையில் ஒட்டி விட்டு... கொசுறாக கொஞ்சம் மிட்டாயை இழுத்து கன்னத்தில் திருஷ்டிப் பொட்டு போல வைத்து விடும் அந்த பம்பாய் மிட்டாய்க் கலைஞர்கள் இன்னும் இருக்கிறார்களா...?

அம்மனை விட அவர்களைக் காணவே விரும்புகிறேன்...

ஜெயலெட்சுமி கோபாலன்,

சிட்லபாக்கம்.

மனதிலுள்ள கவலையைப் போக்கு வதற்கு ஒரு நல்வழி கூறுங்களேன்...

'கவலை'யில் உள் நடு எழுத்தை நீக்கிவிட்டு, 'கலை' ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்ளுங்க. உற்சாகம் தானே வரும்!

எம்.எஸ்.சரஸ்வதி, கொல்லம்.

அனுஷாவின் புத்தாண்டு சபதம் அல்லது தீர்மானம் என்ன?

தீர்மானம் கீர்மானம் எதுவும் எடுக்காம இருக்கணுங்கிறதுதான்!

கே. சிவசங்கரன், போளூர்

புது வருஷத்துல உங்கக் கைப்பட ஏதையாவது கொடுத்து வாழ்த்துங்க அனுஷா!






ரூ. 5,000 பரிசு ஆன்மிகப் போட்டி-11 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1. நிர்மலா, செம்பியம்
2. என்.கௌசல்யா, கோயமுத்தூர்
3. ஆர்.லக்ஷ்மி, மதுரை-3
4. ஆர்.லக்ஷ்மி ராஜன், திருச்சி
5. வெ.ரகுநாதன், திருச்செங்கோடு
6. ஜி.சுலோச்சனா, திருப்புவனம்
7. வி.கௌரி மனோகரி, ஒசூர்
8. எஸ்.முத்துலக்ஷ்மி, பெரியகாலாப்பட்டு
9. எஸ்.ராஜாமாதங்கி, மதுரை
10. எஸ்.கார்த்திகைஜோதி, விருதுநகர்.
11. எஸ்.ராஷ்மி, கரூர்
12. இரா.பத்மாவதி, கோயமுத்தூர்
13. ஆர்.நாகலக்ஷ்மி, கடலூர்
14. வி.பிரேமா, மயிலாடுதுறை
15. சுலோசனா சம்பத், கும்பகோணம்
16. லக்ஷ்மி பாலசுப்ரமணியன், பெங்களூரு.
17. வி. மணிகண்டன், சேலம்
18. ஏ.கே.லலிதா, தேவிகாபுரம்
19. ஏ.தேவிகா, கிருஷ்ணகிரி
20. பி. நாகலக்ஷ்மி, இராஜபாளையம்

டிசம்பர் 2009ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி-11 விடைகள்

1. திருச்செந்தூர், 2. மதுரை, 3. பரசுராமர், 4. மூக்குத்தி, 5. திருமுருகாற்றுப்படை, 6. நான்கு கரங்களோடு நின்ற கோலத்தில், 7. வாயு, 8. மந்தரை, 9. பாகவதம், 10. பிரம்மா

பொங்கலின் சிறப்பு அம்சமான கரும்பை அறிமுகம் செய்தவர் கடையேழு வள்ளல்களுள் ஒருவரான அதியமான். காட்டுப் பயிராக விளைந்த கரும்பை, நாட்டுப் பயிராக்கி உலகுக்கு அறிமுகம் செய்தவர் இவர் தான். அலெக்ஸாண்டர் இந்தியாவின் மீது படையெடுத்து தன் நாட்டுக்குத் திரும்பிய போது, மேலை நாடுகளில் 'கீழைநாட்டின் இனிக்கும் கம்பு' என்று அறிமுகம் செய்தாராம்.



மூவகை மஞ்சளும் பயனும்

பொங்கலின் மங்கலப் பொருளான மஞ்சள் உருண்டை, விரலி, பனங்காலி என்று வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உருண்டை மஞ்சள் பெண்கள் குளிக்கும் போது பூசிக் கொள்ளவும், விரலி மஞ்சள் சுபநிகழ்ச்சியின் போது தாம்பூலத் தட்டில் வைக்கவும், பனங்காலி மஞ்சள் சமையலுக்கும் பயன்படுகிறது.

-இரா.கணேசன், சேலம்.



The Generation Of the Fashion World

NARAYANA PEARLS





ORIGINAL

NARAYANA PEARLS®

GEMS & JEWELS

Main Showroom : "Sudhas Paradise" No.62, Pondy Bazaar,
Opp. To Hotel Saravana Bhavan, T.Nagar, Chennai - 17
Ph: 2432 2644, 2433 1060, 4207 1131

Branches : BIG Showroom: No.75, Pondy Bazaar, Next to Univercell,
T.Nagar, Chennai - 17. Ph: 4212 3226, 4260 6880

"SHREE SAKTHI PLAZA" Basement, 70, Pondy Bazaar,
T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 4207 1161, 2815 0144.

Anna Nagar : Anna Nagar Plaza, Shop No.1, Ground Floor,
C-47, IInd Avenue, Anna Nagar, Chennai - 40.
Ph: 4207 1121, 4269 3132

Adayar : No.120, L.B. Road, Opp. Pizza Corner,
Adayar, Chennai - 20. Ph: 4211 6068, 2445 3002.

Thanjavur : No. 2851 / 13A1, First Floor, 'Philomina Shopping Mall'
1, Arulanandha Nagar, Trichy Main Rd, Thanjavur - 613 007.
Ph: 0436-2315656, 6223477, 94421 55105

E-mail: narayana_thenarayanapearls@yahoo.co.in
Website: www.thenarayanapearls.com

Wish you a Happy and Prosperous
New Year & Pongal



* கிரீடப் பூஜை...



* கடவுளர் உருவாகின்றனர்...

அரிதாரப் பெண்களின்

சின்னக் கோலம். காமாட்சி விளக்கு சுடர்விட்டு எரிய, நடுநாயகமாக அமர்ந்திருக்கிறது அந்தக் கிரீடம்! இரண்டடி உயரத்தில், சிறிய கண்ணாடிகள் பதிக்கப்பட்டு, வண்ணமயமாக ஜொலிக்கிறது-அந்தக் கிரீடத்துக்குத்தான் முதல் பூஜை!

ஏழு வயது சிறுமி பாரதி முதல், கட்டைக்கூத்து கலைக் கூடத்தின் ஆசான் ராஜகோபால் வரை, அனைவரும் பயபக்தியுடன் 'அல்லல் போம், வல்வினை போம்' என்று குரலெடுத்துப் பாடுகின்றனர். அதற்குப் பின் நடப்பதெல்லாம் பார்க்கவே சுவாரசியமான சங்கதிகள்...

* ஆன்னா - ராஜகோபால் தம்பதி



பெரிய ஜமக்காளம் விரிக்கப்படுகிறது. அனைத்துக் கட்டைக் கூத்துக் கலைஞர்களும் தத்தம் வேஷங்களுக்கான அரிதாரத்தைப் போடத் தயாராகிறார்கள். விதவிதமான முகச் சாயங்கள் சிறு சிறு தகர டப்பாக்

களில் இருக்க, தேங்காய் எண்ணெயைக் குழைத்து, முகங்களில் பூசிக் கொள்கின்றனர்.

கறுப்பு வண்ணத்தில் புருவம் தீட்டி, கண் மை வரைந்து உதட்டுச் சாயம் பூசி, சிறு பெண்கள் எழுந்து நிற்கும் போது, அவர்களுடைய முகங்களில் தனி ஜ்வலிப்பு.

கிராமியக் கலை

அட்டைப்படக் கட்டுரை

அனுராதா சேகர்

அரிய ஆசை!

ஒரு பெண்ணுக்கு, பச்சை நிற முகப் பூச்சு, கொஞ்சம் திட்டுத் திட்டாக இருப்பதை கவனித்துவிடும் ராஜகோபால், எதிரில் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து, சீராகப் பூசி வனப்பைக் கூட்டுகிறார். ராஜகோபால் பிரபல கூத்து வாத்தியார் மட்டுமல்ல, கட்டைக்கூத்து குருகுலத்தின் நிறுவனரும் கூட!

மற்றொரு பெண்ணுக்கு, தாவணியை விசிறி போல் மடித்துச் செருகி, நீண்ட சவுரி முடியில் பூ வைத்துக் கட்டி விடுவதுமாய் இன்னொரு பக்கம் பம்பரமாய்ச் சுழன்று கொண்டிருக்கிறார் டச்சுப் பெண்மணி ஆன்னா. தமிழ்நாட்டு கூத்துக் கலையை ஆராய்ச்சி செய்ய வந்த இவர், ராஜகோபாலை மணந்து, கிட்டத்தட்ட தமிழ்ப் பெண்ணாகவே மாறிவிட்டவர்.

* சேடிப் பெண்...

* "ஹேஏய்!"

திரௌபதி வஸ்திராபரணம்' கூத்து ஆரம்பிக்கிறது. முக வீணை, மிருதங்கம், டோலக்கு, ஆர்மோனியம், தாளம்... போன்ற பாரம்பரிய இசைக் கருவிகள் பின்னணியில் முழங்கியதுமே, கூத்து மேடை ஜோராகக் களைகட்டுகிறது.

கட்டியங்காரர்கள் இருவர் பிரவேசிக்கிறார்கள். கூத்து நடை போட்டு ஒ ய் ய ா ர ம ா க மேடையைச் சுற்றிச் சுற்றி வருகிறார்கள். ஒருவன் பாவம்... பரமசாது!

* "ஹேஏய்!"

பூஞ்சையான உடம்பு வேறு... இன்னொருவன் மகா முரடன். உயரமாக, வலுவாக இருக்கிறான். ''ஹேய்... ஹோய்!'' என்று காட்டுக் கூச்சல் போட்டு, பயமுறுத்துவதோடு, வேண்டுமென்றே, ஒல்லி ஆள் மீது விழுகிறான். அவனை இடித்து இடித்துத் தள்ளு கிறான்.

அதையும் மீறி எழுந்து கொள்ளும் ஒல்லி ஆசாமி, கூத்து பற்றிய முன்னுரையைச் சொல்ல வரும்போதெல்லாம், முரட்டுப் பயல் சொல்ல விடாமல் விரட்டியடிக்கிறான். இந்த ஸ்லாப்ஸ்டிக் காமெடியைப் பார்த்து ஜனங்கள் விழுந்து விழுந்து சிரிக்கின்றனர்.

''சரி... நீயே சொல்லு!'' என்று மகா சாது நொண்டியபடி, விலகிக் கொள்ள, வஸ்தாது



அடவு கட்ட தயார்...

கட்டியங்காரன் முகமெல்லாம் பெருமைபொங்க, முன்னே வந்து, எதையோ சொல்ல முயற்சிக்கிறான். அவனால் பேசவே முடியவில்லை. எல்லாமே மறந்து போய் விடுகிறது. அவன் தடுமாறிக் கொண் டிருக்கும் சின்ன 'கேப்'பில், வீக் ஆசாமி, படுசத்த மாக, ''பெரியோர்களே... தாய்மார்களே... நாளைய இளைஞர்களே... அழகிகளே... தற்போது காஞ்சி புரம், புஞ்சாரந்தாங்கல் கட்டைக்கூத்துக் கலைக் குழுவின்...'' என்று கட்டியம் சொல்லி வரவேற்று, சபையினரின் ஆசியை வேண்டி கம்பீரமாக முழங்கு கிறான். வஸ்தாது கட்டியங்காரன் கோணல் முகத் தோடு, மெள்ள நழுவுகிறான்.

'ஹோ' என்ற சிரிப்பலை மீண்டும் எழுகிறது.

அடுத்த காட்சி! துச்சாதனன் சபைப் பிரவேசம். கையில் பெரிய வாளுடன், சுழன்றுச் சுழன்று ஆடி மதனியை (திரௌ பதி) அழைத்து வரச் செய்கிறான். மேடையில் நிற்கும் இருவர் மெல்லியத் திரையை உயர்த்திப் பிடித்திருக்க, அதன் பின்னால் வந்து மறைந்து நிற்கும் திரௌ பதி, ''கோவிந்தா... கோவிந்தா!'' என்று அபயம் கோரி அழுது புலம்புகிறாள். பெண்கள் பக்கத்தி லிருந்து உணர்ச்சிகரமான ரியாக் ஷன் எழுகிறது.

காஞ்சிபுரத்தை அடுத்த புஞ்சாரந்தாங்கலில், கட்டைக் கூத்துக் கலையை முறைப்படி கற்றுக் கொடுப்பதற்காக என்றே 'குருகுலம்' பாணியில், இரு பாலருக்குமான பள்ளி ஒன்றை நடத்தி வருகிறார் ராஜகோபால். அதுமட்டுமல்ல... 'ஆல் கேர்ள்ஸ் கம்பெனி' என்ற பெயரில் முழுக்க முழுக்க, இளம்பெண் களே நடத்தும் கட்டைக் கூத்து நிகழ்ச்சிகளையும் உலகமெங்கும் மேடையேற்றி வருகிறார்கள்.

குடும்பச் சூழ்நிலை காரண மாகவோ, அல்லது கலை மீது உள்ள ஆர்வம் காரணமாகவோ வந்து சேரும் ஏழைக் குழந்தை களுக்கு கூத்துக் கலையோடு, வழக்கமான பள்ளிப் படிப்பை யும் சொல்லித் தருகிறார்கள். உணவு, உடை, தங்கும் வசதி, படிப்பு எல்லாமே முழுக்க முழுக்க இலவசம்!

இந்தக் குருகுலப் பள்ளியில் பதினேழு பெண்கள் பயில்கிறார் கள்.

''என் பேரு மகாலக்ஷ்மி. சிமேலம் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவ. நான் பத்தாங்கிளாஸ் படிக்கிறேன். எங்கப்பா, இங்க கட்டைக் கூத்து சங்கத் தலைவரா இருக்காரு. ரொம்ப ஆர்வத்தோட, பாட்டு, தமிழ், டான்ஸ் எல்லாமே கத்துக்கிறேன்'' என்கிறார்.

சுகன்யாவிடம் பேசியபோது, மனேஜ் பெண்ணுக்கே உரிய பொறுப்பும், கட்டித்தனமும் வெளிப்பட்டது.

''நான் இங்கே எட்டு வருஷமா இருக்கேன். 'லிவர் பூல்' மாதிரியான வெளி நாட்டு மேடைகளில் எல்லாம் கூத்து ஆடிட்டு வந்துட்டேன். எனக்கு டீச்சர்ஸ் ட்ரெயினிங் படிச்சுக்கிட்டே, கூத்து ஆடணும்னு ஆசை. ஆனா பெத்தவங்களுக்கு இஷ்டமில்லை.

''ஒருமுறை எங்க ஊர் கோயில் திருவிழாவுல, திரௌபதி வேஷம் கட்டி ஆடினேன். அதைப் பார்த்த மொத்த ஜனமும், ''உங்கப் பொண்ணு திரௌபதியம்மனா என்னம்மா பாடி, ஆடுச்சு? அவளை மகளா பெற, நீங்க புண்ணியம் பண்ணியிருக்கீங்கன்னு எங்கப்பா, அம்மாவைப் புகழ்ந்து பேசுனாங்க. அதைக் கேட்டு, அவங்களுக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். எனக்கு திருஷ்டியெல்லாம் சுத்திப் போட்டாங்க. ஆனா அதெல்லாம் அந்த நிமிஷத்துப் பெருமை மட்டும்தான். 'எப்படா படிப்பை முடிப்பா... கூத்தையெல்லாம் மூட்டைக் கட்டச் சொல்லிட்டுக் கல்யாணத்தை முடிப்போம்னு காத்திருக்காங்க!'' என்று வருத்தப்பட்டார்.

'குருகுலம்' வாழ்க்கையின் தினசரி நடைமுறை எப்படிப்பட்டது என்று விளக்கினார்கள் சரஸ்வதியும் அக்சுதாவும்.

''எங்களுக்குத் தனி ஹாஸ்டல். காலையில் ஆறு மணிக்கு எழுந்து பூஸ்ட் குடிப்போம். அப்புறம் செல்ஃப் ஸ்டடி! குளியல், பிரார்த்தனை, டிபன் முடிஞ்சதும் ரெகுலர் கிளாஸ்... மத்தியான சாப்பாட்டுக்கு அப்புறம் கூத்து சம்பந்தப்பட்ட வகுப்புகள் நடக்கும். இசைக்கருவி, வாய்ப்பாட்டு, டான்ஸ், வர்க்ஷாப், டெய்லரிங், மேக்கப் கிளாஸ்னு சாயங்காலம் வரை இருக்கும். பாட்டு, நடை, அடவு, விருத்தம்னு எல்லாத்தையும் ராஜகோபால் தாத்தாவே பர்சனலா சொல்லிக் கொடுப்பாரு. கூத்து சம்பந்தப்பட்ட நிறைய டி.வி.டி. இருக்கு. அதையெல்லாம் போட்டுப் பார்ப்போம்!'' என்கின்றனர்.

● தளாங்கு... தளாங்கு...

''என்னுடைய தாத்தா, அப்பா, மகன், பேரன்னு நாங்க எல்லாருமே வழிவழியா கூத்துக் கலைஞர்கள்தான். தருமன், பீமன், போன்ற கதாநாயகர்கள் வேஷமும் கட்டியிருக்கேன். துரியோதனன், மயில்ராவணன் போன்ற வில்லன் வேஷமும் போட்டிருக்கேன். 'பழவேடு'ங்கிற ஊருல நான் கூத்து போட்டபோது, ''உங்களுக்கு அஞ்சு ஏக்கர் நிலம் கொடுத்துடறோம். எங்க ஊருலேயே தங்கிடுங்க''னு ஜனங்க வந்து கேக்குற அளவுக்கு எனக்கு ரசிகர்கள் இருக்காங்க. ஆனா எங்கக் கலை, ஒரே ஊருல தங்கிடுமா என்ன? அதை உலகமெங்கும் பரப்பத்தானே இந்தச் சங்கம், குருகுலம் எல்லாமே!'' என்கிறார் ராஜகோபால்.


கூத்து வகுப்பில்...

கலைப்பித்து பிடித்த ராஜகோபாலை, கூத்து பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்ய வந்த ஆன்னாவுக்குப் பிடித்துப் போகவே, அவரது வாழ்க்கையிலும் இணைந்து, தொன்மையான தமிழகக் கலையை ஹைடெக் ஆக்கும் முயற்சியிலும் வெற்றிபெற்றிருக்கிறார்.



''கட்டைக் கூத்து என்பது தெய்விகமும், கலை அம்சங்களும் நிறைந்த அற்புதமான தியேட்டர் ஆர்ட்! அதில் ஆபாச உடைகளோ, இரட்டை அர்த்த வசனங்களையோ நாங்கள் பயன்படுத்துவதில்லை. இதில் இளம் பெண்கள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்றுத் தழைத்தோங்கச் செய்யணும்ங்கிறதுதான் எங்களது ஆசை. இதில், பெண்களுக்கு எத்தனையோவிதமான வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆனால், பெண்ணைப் பெற்றவர்களுக்கு, சமூகம் சார்ந்த சில தயக்கங்கள், இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அந்த விலங்குகள் உடையும்போது, பெண்கள் கலாசக்திகளாக உருவாவார்கள். அந்த நாள் வெகு தொலைவில் இல்லை. அதுவரை எனக்கும் ராஜகோபாலுக்கும் தூக்கம் இல்லை!'' என்கிறார் ஆன்னா.

''பெண் என்று ஏளனம் செய்தாயோ படுபாவி! நான் அன்னையடா! ஆதி சக்தியடா!''- தலைமுடி விரித்த திரௌபதி கண் சிவக்கப் பேசும் வசனம் ஏனோ அன்று இரவு முழுக்க காதில் ஒலித்துக் கொண்டேயிருந்தது. கூடவே... சுகன்யா, சரஸ்வதி, கவிதா போன்ற பெண்களின் ஏக்கப் பெருமூச்சும்!

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

காய்கறி சாலட் செய்யும்போது ஒரு கைப்பிடி பாசிப் பருப்பை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்துச் சேர்த்தால் சுவை அதிகமாக இருக்கும். சத்தும் அதிகம்.

- சு.கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்.

பள்ளி மாணவ, மாணவிகளுக்கு கராத்தே, நடனம், விளையாட்டுப் பயிற்சி களுடன் கட்டாயமாக நீச்சல் பயிற்சியும் அளிக்க வேண்டும். ஆபத்துக்காலத்தில் கண்டிப்பாக இவர்களுக்கு உதவும்.

- வி.தீட்சணா, சென்னை-42.

இரவு உணவுக்குப் பிறகு நீண்ட நேரம் வெறும் வயிறாக இருப்பதால் ஆசிட் நிறைய சுரந்திருக்கும். எனவே, காலையில் கட்டா யம் சாப்பிட வேண்டும். உடலும் ஆரோக் கியமாக இருக்கும்.

- எச்.எஸ்.லக்ஷ்மி, கொல்லம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்விக்கும்போது, மசாஜ் செய்த வுடன் கோதுமை மாவு, பாசிப் பருப்பு மாவு, பால் மூன்றையும் தலா இரண்டு டீஸ்பூன் விட்டு நன்றாகக் கெட்டியாகப் பிசைந்து உருட்டிக் கொண்டு உடல் முழுவதும் செய் தால், குழந்தைகள் சருமம் பளபளப்பாகும்.

- என். மாலதி, விருகம்பாக்கம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



பேபிகார்னை வாங்கி நீள வாட்டில் இரண்டாக நறுக்கவும். கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மசாலாப் பொடி கலந்து கார்ன் வில்லைகளுடன் பிசிறி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். குழந்தை களுக்கு சுவையான, சத்தான சைட்டிஷ் தயார்!

- லலிதா தியாகராஜன், வேளச்சேரி.

நகைக் கடை, துணிக்கடை களில் பைப்பை தருவதற்குப் பதிலாக ரயில் நேரம், பயணச் சீட்டுகள் பற்றிய குறிப் படங்கிய புத்தகங்கள், முக்கியமான தொலைபேசி எண்கள் அடங்கிய புத்தகங் கள் அச்சிட்டுத் தரலாம். பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- எம். மனோரஞ்சிதா மனோகரன், சேலம்-6.

பிடிப்பு, வலி, வீக்கம் மூன்றுமே புளி, செம்மண் இரண்டையும் கொதிக்க வைத் துத் தடவினால் விட்டு விடும்.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்-6.

இட்லியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, அதில் கெட்டித் தயிர் ஊற்றி, அதன் மேல் தக்காளி சாஸ் விட்டு, சாட் மசாலா தூவினால், சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

- சரஸ்வதி, செகந்திராபாத்.

ஐரோப்பியச் சுற்றுலா– ஷலோமுக்கு ஒரு சலாம்

http://www.masusila.blogspot.com (*Dated 1st Sep 2009*)

எம்.ஏ. சுசிலா, தமிழ்ப் பேராசிரியர் ஓய்வு, பாத்திமாக் கல்லூரி, மதுரை

D II 208 Kidwai Nagar West, NEW DELHI - 110023. Cell: 09910408327 | Email: susila27@gmail.com



நான் கற்ற பலவற்றை நினைவு கூரும் வகையிலும், பல புதிய விஷயங்களை எனக்குப் படிப்பித்துத் தரும் முறையிலும் அமைந்ததற்கு முதன்மையான காரணமாக - இறை அருளால் எனக்கு வாய்த்த '**ஷலோம் டூர்ஸ்**' என்ற மிகச் சிறப்பான பயண அமைப்புக்கு நான் நன்றி கூறியாக வேண்டும்.

இன்றைய நவீன யுகத்தில் - வணிக நோக்குடன் புற்றீசல் போல மலிந்து கிடக்கும் பல சுற்றுலா நிறுவனங்களிலிருந்து இந்த நிறுவனம் பெரிதும் மாறுபட்டிருப்பதைக் கடந்த பல நாட்களில் நான் அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்து கொண்டேன். மிகக் கச்சிதமாக வடிவமைக்கப்பட்ட பயணத்திட்டம் (18 நாட்களுக்கும்)-அதில் கொஞ்சம் கூடப் பிசிறு இல்லாத வகையில்- ஒரு சின்ன இடத்தைக் கூடத் தவறவிட்டு விடாமல் (சொல்லப் போனால் இன்னும் கூடுதலான இடங்களையும் கூட) காட்டும் முனைப்பு - செல்லும் இடங்களைப் பற்றிய விவரங்களனைத்தையும் (சரித்திர, பூகோள, அரசியல் மற்றும் பிற சிறப்புக்கள்) ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் மாறி மாறி மிக அருமையாக விளக்கும் பாங்கு.

உணவுக்காக அலைமோதி அலைக்கழிவதில் (குறிப்பாக சைவ உணவை மட்டுமே மிக உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கும் என் போன்றவர்களுக்கு இது மிகவும் முக்கியம்) நேரத்தைத் தொலைத்துவிட்டு இடங்களைத் தவற விட்டுவிடாதபடி - (அப்படிப்பட்ட குழுக்கள் சிலவற்றையும் நாங்கள் எதிர்பட நேர்ந்ததால் எங்கள் குழுவின் சிறப்பு மிகத் தெளிவாகப் புரிந்தது) அனைத்துக்கும் மேலாக அத்தனை பயணிகளின் (25 பேர் எங்கள் குழுவில் இருந்தோம்) நலனிலும் தனிப்பட்ட அக்கறை காட்டிக் குன்றாத ஆர்வத்துடனும் இன் முகத்துடனும் - அதே வேளையில் கட்டுப்பாட்டுடனும் எங்களை வழிநடத்திய **ஜான் செல்வின்** என்ற அற்புதமான மனிதர் (நிறுவன மேலாளர்) - பல முறை பல குழுக்களோடு சென்றவர்தான் என்றாலும் ஏதோ அப்போதுதான் முதல் முறையாக அந்த இடத்தைப் பார்ப்பவர் போன்ற ஆர்வத்தை ஆத்மார்த்தமாக வெளிப்படுத்திப் பயணத்தை உற்சாகமாக, விறுவிறுப்பாக ஆக்கியவரும், அதன் வழி பயண ஆர்வம் துளிக் கூடக் குறைந்து போய்விடாமல் பார்த்துக் கொண்டவரும் அவரே.

என் பலநாள் கனவைப் பயனுள்ள வகையில் மெய்ப்படச் செய்து அந்தப் பதினெட்டு நாட்களை என் வாழ்நாளில் என்றென்றும் மறக்க முடியாத கல்வெட்டு நாட்களாக்கிய '**ஷலோ**'முக்கு ஒரு சலாம்!



மருத்துவர்களிடையே (கணவர் உட்பட)
பொது அனஸ்தீஸ்யாவா? லோக்கல் அனஸ்தீஸ்யாவா?
என்று நடந்த பட்டிமன்றத்தில்,
மூன்றாவதாக ஒரு முடிவு தீர்ப்பானது.
எந்த அனஸ்தீஸ்யாவும் இல்லாமல், சுயநினைவோடு
அறுவை சிகிச்சை செய்வதுதான் வழி என்றார்கள்.

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

சாரதா பேசுகிறேன்! 8

தீராத நோயோடு போராடும் ஒரு பெண்ணின் தன்னம்பிக்கை ததும்பும் உண்மைக் கதை!

வலியைப் பற்றி நான் புரிந்து கொண்டதை இங்கே பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். எறும்பு கடிப்பதும் வலி தான்; பிரசவ வலியும் வலிதான்; ஆனால் இரண்டுக்கும் நிறைய வித்தியாசம் இருக்கிறது. நமக்கு வந்திருக்கும் வலி எத்தகையது, அதைப் பற்றி பயப்பட வேண்டுமா? இல்லை பொறுத்துக் கொண்டு வலி மெல்ல குறைந்திட அனுமதிக்க வேண்டுமா? என்பது தெரிய வேண்டும்.

ஊசி குத்தினால் வலிக்கும் என்று டாக்டரிடம், தனக்கு வந்த பிரச்னையைக் காட்டாமல் இருப்பவர்களையும் பார்க்கிறேன்; தலைவலி வந்து விட்டால் கூட, பொறுத்துப் பார்ப்போம் அல்லது மாத்திரை போட்டுப் பார்ப்போம் என்று யோசிக்காமல், சுற்றியிருப்பவர்களை கிலியில் ஆழ்த்து

'கண்கள் இரண்டால்' என்ற பாடல் கேட்கும்போது உங்களுக்கு சுகமான நினைவுகள் வரும்; எனக்கு, என் கண்கள் இரண்டால் உண்டான பிரச்னைதான் பளிச்சென்று நினைவுக்கு வரும். ஒரு நாள் இரவு டீ.வி பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது, பார்வை மங்கி, கண்ணில் எண்ணெய் ஊற்றிக் கொண்டாற்போல் தோன்றியது. மறுநாள் கண் பரிசோதனை செய்துவிட்டு, கண்ணில் காட்ராக்ட் தோன்றியிருக்கிறது என்றார்கள், தொடர்ந்து மூன்று வருடங்களாக நான் உட்கொண்ட ஸ்டீராய்ட் மருந்துகளினால் வந்த மற்றொரு பக்க விளைவு இது. இது நடந்தது முப்பத்தைந்து வயதில்.

''கண்ணின் நடுவில் காட்ராக்ட் உருவாகி, அதில் நீர் கோத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அது வெடித்து விட்டால், பார்வைக்கே பங்கம் வரக்கூடும் என்பதால் உடனடியாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும்'' என்றார் கண் மருத்துவர். அறுவை சிகிச்சையும் நல்லபடியாக நடந்து முடிந்தது. வீட்டுக்கு வந்த பிறகு, சாதாரணமாக நடமாடத் தொடங்கினேன். தினமும் அரை மணிக்கொரு முறை கண்ணில் மருந்து ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த நேரத்தில் உதவிக்கு ஆள் யாருமில்லை என்பதால் நானே கண்ணில் மருந்து ஊற்றிக் கொள்வேன். உடனடியாக சமைக்கவும் தொடங்க வேண்டிய சூழ்நிலை.

பவர்களையும் பார்க்கிறேன்.

வலியென்பது எப்போதுமே நிலைத் திருக்கும் விஷயமில்லை; எப்படி வந்ததோ அப்படிப் போய்விடும். வலி யால் வாழ்க்கை ஸ்தம்பித்து விடாது. அதைத் தாண்டி வர முயற்சிப்போம் என்று யதார்த்தமாக யோசிப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

அதே போல், மருத்துவரிடம் செல் வதற்கு முன், வலியின் தன்மையைக் கூர்ந்துக் கவனித்தல் முக்கியம். வயிற்றில் வலியென்றால், இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு வலியா, குத்தல் வலியா, குறிப் பிட்ட நேரங்களில் வலியா, விட்டு விட்டு வலியா, என்பது போன்ற விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். உடலில் வேறு அசாதாரணமான மாற்றம் தெரிந்தால், அவற்றைக் கட்டாயம் மருத்துவரிடம்

இந்தப் பிரச்னையின் க்ளைமாக்ஸ் என்னவென்றால், ஒருமுறை கண்ணில் மருந்து ஊற்றிக் கொள்ளும்போது கை தவறி மருந்து தொண்டைக்குள் போக, பயங்கரமாக இருமத் தொடங்கினேன். அதனாலோ என்னவோ, ஒரு வாரம் கழித்து செக்-அப்பிற்காக சென்ற இடத் தில் அதிர்ச்சியானது நாற்காலி போட்டு அமர்ந்து காத்துக் கொண்டிருந்தது. ''கண் ணுக்குள் போட்டிருந்த தையல் விட்டுப் போயிருக்கிறது. உடனே இரண்டாவது ஆபரேஷனுக்கு அட்மிட் ஆக வேண்டும்'' என்றார் கண் மருத்துவர்.

கரெக்டிவ் சர்ஜரி செய்யும்போது, அதாவது அறுவை சிகிச்சையில் பிரச்னை இருந்து, உடனே மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டி வந்தால், லோக்கல் அனஸ்தீஸ்யா மீண்டும் சரியாக வேலை செய்யாது. அதனால் பொது அனஸ்தீஸ்யா கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், என் நுரையீரல் இருந்த நிலைக்கு, அது மருத்துவர்களுக்கு ஆபத் தாகப்பட்டது.

மருத்துவர்களிடையே (கணவர் உட்பட) பொது அனஸ்தீஸ்யாவா லோக்கலா என்று நடந்த பட்டிமன்றத்தில், மூன்றாவதாக ஒரு முடிவு தீர்ப்பானது. எந்த அனஸ்தீஸ்யாவும் இல்லாமல், சுயநினை வோடு அறுவை சிகிச்சை செய்வதுதான் வழி என்றார்கள்.

மருத்துவர், ''பதினைந்து நிமிடங்கள் நீடிக்கக் கூடிய இந்த அறுவை சிகிச்சையின் போது, அபரிமிதமான வலி இருக்கும். கண்களை அசைக்காமல், வலியில் முகத் தைச் சுருக்காமல் காண்பிக்க வேண்டும். வருத்தமோ, பயமோ இருந்தால், அது அழுகையாக வெளிவரும், அதனால் அதுவும் கூடாது'' என்று முன்னெச்சரிக்கை விடுத்தார். சுருக்கமாகச் சொன்னால்.

சாரதாவின் வீட்டில் இருபது வருடங்களாக வேலை செய்து வரும் தனம்:

''அவங்களை அக்கான்னுதான் கூப்பிடுவேன். அவங்களும் என்கிட்டே தங்கச்சி மாதிரி, அன்பா பழகுவாங்க. முன்னாடில்லாம் அக்கா ரொம்ப சுறுசுறுப்பா இருப்பாங்க. விருந்தாளிங்க வந்தா சமையல், பலகாரம் செய்யறதுல இருந்து, உபசரிக்கறது வரை, எல்லா வேலையும் இழுத்துப் போட்டுக்கிட்டுச் செய்வாங்க. இந்தப் பாழாப்போன பிரச்னை வந்ததுல அவங்களால முன்ன செஞ்சதுல கால் வாசி கூட செய்ய முடியறதில்ல.

''அதே நேரத்துல, வீட்டுல வயசானவங்களைக்

சொல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் மருத்துவர்கள், நாம் சொல்வதை வைத்து உபாதையின் ஆரம்பக் காலத்திலேயே, பிரச்னையைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். அதற்கான மருந்தும் கொடுப்பார்கள். ஒரு விடுகதைக்கு க்ளு வைத்துக் கொண்டு விடை கண்டுபிடிப்பது போல், நாம் சொல் லும் அறிகுறிகள் என்னும் க்ளுவை வைத் துக் கொண்டுதான் பிரச்னையை அணுகு வார்கள். க்ளு சரியாக இருந்து விட்டால், நல்ல மருத்துவர்கள், குறைந்த நேரத்தில் சரியான விடையைக் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். ஆக அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொள்வது நம் வேலை; மருத்துவம் செய்வது மருத்து வர்கள் வேலை.



உயிரும், உணர்ச்சிகளும் இருந்தும், அவை இல்லாத ஜடம் போல் இருக்க வேண்டும்.

அன்று அனுபவித்த வலி, வேறு எந்தத் தருணத்திலும் நான் அனுபவிக்காத வலி. பிரசவ வலியெல்லாம் ஒன்றுமே இல்லை என்று தோன்றியது. கை நிறையக் கண்ணாடித் துண்டுகளைக் கண்ணில் கொட்டியது போன்ற ஒரு குத்தல். 'உம்' என்று சொல்லக் கூட அனுமதி இல்லை. அப்போது, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி வலியைப் பொறுத்துக் கொள்ளும் சக்தி நம்முள் இருக்கிறது என்பதை வலியுறுத் திக் கொண்டேன்.

மனத்தை மாற்றிக் கொண்டு எனக்குத் தெரிந்த, மிகவும் பிடித்த பழைய பாடல்களை மனத் துக்குள் முணு முணுத்தேன். சதாசிவ பிரம்மேந்திரர், இறைவனை நினைத்து தியானம் செய்து கொண்டே காட்டில் நடந்து போகையில், அந்த வழி வந்த அரசன், அவர் தன்னை வணங்க வில்லை என்று கோபம் கொண்டு அவர் கையை வெட்டினானாம்.

பிரம்மேந்திரர், அந்த வலியைக் கூட உணராத நிலையில் இறைவன் தியானத் தில் ஆழ்ந்திருந்ததைப் பார்த்து அரசன், அதிசயப்பட்டானாம் என்று எப்போதோ படித்த கதை அந்த நேரத் தில் என் மனத்துக்கு தைரியம் தந்தது.

இதற்கு ஒரு வருடத் துக்குப் பிறகு மற்றொரு கண்ணில், காட்ராக்டின் ஆரம்ப அறிகுறி தோன் றும் போதே நிபுணர்களி டம் காண்பித்து அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண் டேன்.

(பேசுவேன்)

கவனிக்கறதுலயும், பண விஷயத்துல இருந்து, வீட்டு நிர்வாக விஷயங்கள் எல்லாத்தையும் இப்பவும் விடாம பாத்துக்கறாங்க. 'குடும்பத்தோட தெம்புலதான் நான் இருக்கேன்'னு அக்கா சொல்வாங்க; ஆனா, அக்கா இருக்குற தெம்புலதான் இந்தக் குடும்பம் தடைபடாம ஓடுது.

ஒரு தடவை நான் ஆஸ்துமா நோயால திணறிக்கிட் டிருக்கும் போது, அக்கா, என்னை நல்லா பாத்துக்கிட் டாங்க. அவங்க அவ்வளவு வலியையும் அவஸ்தையையும் பொறுத்துகிட்டு தெனம் தெனம் சுறுசுறுப்பா வளைய வர்றாங்கன்னு நெனைச்சாலே போதும். உடனே நமக்கு புதுத்தெம்பு கெடைச்சிடும்.

ஆக்ஸிமெட் வழியில்

ஓய்வு பெற்ற அதிகாரியான என் பெயர் வி.ஷி. வரதராஜன். நான் சென்னை மடிப்பாக்கத்தில் வசித்து வருகிறேன். 'ஆக்ஸிமெட்' மருத்துவ மனையில் நான் அடைந்த பலனின் அனுபவத்தைப் பற்றி சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன்.



எனக்கு சில மாதங்களாகவே முழங்கால் மற்றும் மூட்டுக் களில் வலியும் வீக்கமும் இருந்து வந்தது. நான் அலோபதி சிகிச்சை பெற்று வந்தேன். ஆனால் கடந்த 6 மாதங்களுக்கு முன் வலியின் தீவிரம் அதிகமாகிவிட்டது. மாடிப்படி ஏற முடியாமல் வலி மற்றும் வீக்கம் என்று, என்னால் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ முடியவில்லை.

அப்போதுதான் செப்டம்பர் மாதம் 'ஜெயா ப்ளஸ்' தொலைக்காட்சியில் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் உள்ள 'ஆர்த்ரைடிஸ்' நோய்க்காந சிகிச்சை முறை பற்றி டாக்டர் கார்த்திக் ராம்ஜி விளக்கக் கேட்டேன். அவர்கள் அறுவை சிகிச்சையின்றி 'ஆர்த்ரைடிஸ்' நோயை முழுமையாக குணப்படுத்துவார்கள் என்பதை அறிந்து உடனே தொலைபேசி மூலம் முன்பதிவு செய்து விரைந்தேன்.

அங்கு டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் தலைமை மருத்துவரை சந்தித்தேன். அவர் என்னை முழுமையாக பரிசோதித்தபின் X'ray, MRI ஸ்கேன் போன்ற பரிசோதனைகளை என் இரண்டு மூட்டுகளு க்கும் பரிந்துரைத்தார். பரிசோதனை முடிவுகளை ஆய்ந்து எனக்கு 'ஆஸ்டியோ அர்த்ரைடிஸ்' நோய் இருப்பதை கண்டறிந்தார் மேலும் எனது இடது காலில் மென் எலும்புத் திசுக்கள் மிகவும் சேதமடைந்திருப் பதையும் கூறினார்.

என் நோயை குணப்படுத்த அவர் 15 நாட்கள் தினமும் 3 மணி நேரம் சிகிச்சை பெறவும், மேலும் இரண்டு மூட்டுகளிலும் ஊசி போட்டு என வலியை 60% குறைத்து அனுப்ப முடியும் என்றும் கூறினார். மேலும் மாதம் ஒரு முறை வந்து மூட்டு வலியின் தன்மை எப்படி இருக்கிறது என்று பரிசோதனை செய்துகொள்ளச் சொன்னார்.

ஆர்த்ரைடிஸ் நோய் நிவர்த்தி

நான் 15 நாட்கள் தினமும் 3 மணி நேரம் சிகிச்சை பெற்றேன். அப்போது எனக்கு பல்வேறு கிசிச்சைகளை அளித்தனர். என் இரத்தத்தில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்க 'டி' - டாக்ஸிபிகேஷன் சிகிச்சை, 'ரிப்லெலஸ்ஸாலஜி' போன்ற சிகிச்சைகளுடன் மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை என் இரண்டு மூட்டுகளிலும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க ஓசோன் கலந்த ஊசி போட்டனர். அனைத்து சிகிச்சைகளும் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் மற்றும் அவருடைய குழுவினர் கண்காணிப்பில் தரப்பட்டது.



முதல் வாரத்திலேயே என் கால் வீக்கம் வடிந்து வலியின் தீவிரம் குறை ஆரம்பித்தது. 15 நாட்களில் எனக்கு 70% குணமாகி இயல்பு வாழ்க்கை வாழ முடிந்தது. நான் எனக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து, உணவுக்கட்டுப்பாடு போன்றவற்றை சரியாக பின்பற்றி வருவதால் 100% விரைவில் குணமாகி விடுவேன் என்ற நம்பிக்கை எனக்குள் வந்துவிட்டது.

எனக்கு இயல்பு வாழ்க்கையை திருப்பித் தந்த நிர்வாகி / தலைமை மருத்துவர் டாக்டர் அயாஸ் அக்பருக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. அவர் மிகவும் கனிவுடன் பொறுமையாக நோயாளியை குணப்படுத்துகிறார். மேலும் அஃருடைய மருத்துவக் குழுவிற்கும் என் நன்றியைச் சொல்ல நான் கடமைப்பட்டுள்ளேன். ஏனெனில் என் பயத்தை நீக்கி, மிகவும் அன்புடன், சிரித்த முகத்துடன் சேவை செய்து என் நோயை குணப்படுத்தினார்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு



OXYMED HOSPITALS
PRIVATE LIMITED
CLOSE TO YOUR HEART

Phone : 42131010 / 1014 / 1016
email : oxymedhospitals@yahoo.com
www.oxymedhospital.in

Advt

"ஏலே! துரை... அங்கிட்டு என்னத்தல வேடிக்கை... நடுவையைப் பாரு... நாலு பொம் பளைக கூடியிறக் கூடாதே. உடனே அங்கேயே நோங்குதுல உன் புத்தி..." கணீரென்றது செங்கமலத் தின் குரல்.

"அடேயப்பா! கிழவிக்கு கழுகுப் பார்வை, எங்கிட்டு இருந்தாலும் கொத்திப் புடுது" முணு முணுத்தபடியே துரை, நாத்துகளில் ஒன்றினான்.

செங்கமலம், அந்த ஊர் கிராம நிர்வாக அதிகாரி, சுந்தரத்தின் உடன்பிறப்பு. திருமணமாகி புக்ககத்தாரி டம் ஏற்பட்ட மனஸ்தாபத்தால் மீண்டும் தம்பி சுந்தரத் துடனே வந்திருந்து கொண்டாள். பலமுறை செங்கமலத்தின் கணவனும் அவன் சுற்றமும் பேச்சு வார்த்தைக்காக வந்த போதும் தீராதப் பிரச்னையாக, செங்கமலத்தின் திருமண வாழ்க்கை பாதியிலேயே நின்றது.

சிறு வயதிலேயே சுந்தரமும் செங்கமலமும் பெற்றோரை இழந்தவர் களாதலால் ஒருவருக்கொருவர் பாசத் தில் சளைத்த வர்களில்லை. சொத்துக் களும் ஏராளம். அதனை நிர்வகிப்பதில் செங்கமலத்துக்கு ஈடுஇணை கிடை யாது. சுந்தரத்தின் மனைவி வள்ளியம்மை பூமா தேவிக்கு ஒப்பானவள். அவளுக்கு கணவனே கண் கண்ட தெய்வம். இவர்களது மகள் செண்பகா தேவிக் குத் திருமணமாகி ஆறு மாதங்கள் ஆகின்றன.

தூரத்தில் சுந்தரத்தின் வேலையாள் வியர்க்க விறுவிறுக்க ஓடி வந்தான். "பெரியம்மாவ்...! ஐயா, உடனே உங்கள ஊட்டுக்கு வரச் சொல்லிச்சு...!"

"ஏம்ல?"

"தெரியாதுங்கோ... சின்னமா வந்திருக்காக அதானோ... என்னமோ..."

"அத சொல்லு முத, ஏ! துரை நான் அங்கிட்டுப் போகவும் இங்க வேலை சுணங்குச்சு... அப்புறம் நாளை என் வாயில விழாத ஆமா!" சொல்லியபடியே வீட்டுக்கு விரைந்தாள்.

இவளைக் கண்டதும் செண்பா, "யத்தே!..." என்று ஓடோடி வந்தாள்.

"செண்பா... என் கண்ணூ! எப்புடி புள்ள இருக்க? இளைச்சுருக் கியே.. மாப்பிள்ளை வந்திருக் காகளா?"

"போ... அத்த... இனிமே நான் அந்த ஊட்டுக்குப் போவு றதா இல்ல, இம்புட்டு நாளும் நான் பட்டபாடு போதும்..."

செங்கமலம் அதிர்ந்தவளாய், "என்ன புள்ள சொல்லுத, ஐயா, சுந்தரம்! என்ன இது கதை யாயிருக்கு?"

"செண்பா வீட்டுல, நாம கலியாணத்துக்கு செய்றதா சொன்ன சீரை, அறுப்புக்கு அப் புறம் தர்றோம்னு சொன்

இன்னொரு



னோம்ல'' என.. வள்ளியம்மை முடிப்பதற்குள், ''ஆமா! நாம கொடுத்த வாக்குப்படி செய்யத் தான் சுந்தரம் புதன் கிழமை நாள் பார்த்திருக்கு அதிலென்ன பிரச்னை?''

''யத்த...! அவுகளுக்கெல் லாம் பணம்தான் பெரிசா தெரியுது. நமக்கு இருக்குற வெதப் பாட்டுக்கு இது பெரிசில்ல. ஆனாலும் என் னோட அன்பு அவுகளுக்கு முக் கியமில்லையா? பணம் காசு தான் பெரிசா? அப்புறம் நான் முழுக்க என்னைய வேலை



வாங்குறாக எப்பப் பார்த்தா லும் அடுப்படியிலதான் நான் குடியிருக்கேன். அதுலயும் நான் பார்க் குற வேலையில குத்தம் கண்டுபிடிக்கறதுதான் என் நாத்திக்குப் பொழப்பே! அவருகிட்ட இதெல்லாம் சொன்னா, கண்டுக்கவே மாட்டேங்கிறாரு. நான் வளர்ந்த வளர்ப்புக்கு எனக்கென்ன தலையெழுத்தா? இனிமேலும் அங்க அடிமையாய் வாழ முடியாது யத்த'' கூறியபடியே விசும்பினாள்.

''சரி! சரி அழுவாம உள்ளப் போயி உறங்கு, காலையில பேசிக்கலாம்'' என்று அப்போதைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தாள்.

பார்வை!

பொழுது புலர்ந்தது. மண்வாசனையும், மாடு களின் சத்தமும், செண்பாவைத் தட்டியெழுப்பியது. கிணற்றுப் பக்கம் நடந்தாள்.

செண்பாவின் அரவம் தெரிந்ததும் திரும்பிப்

• கோதை நாராயணன் •



பார்த்தாள் புல்லுக்கட்டு குருவம்மா.

''சின்னம்மா... நல்லாயிருக்கீகளா? ஐயா நல்லா யிருக்காகளா?''

''ம்... எல்லாம் நலம்தான் என்ன இம்புட்டு காத்தால பம்பு செட்டு பக்கம்?''

''இன்னிக்கு எம் பேரப் புள்ளைய எடுத்துக்கிட்டு மாரி வர்றா..''

''யாரு...? மாரியக்காவா...! அவ எப்ப புருஷன் வூட்டுக்குப் போனா? உன் கூடதான ரொம்ப காலமா இருந்தா...?''

''ஆமா தாயி, ரொம்பக் காலமா புருஷங் கிட்ட கோவிச்சுக்கிட்டு எங்கூடத்தான் இருந் துச்சு. நான் கும்புடுற அந்த மாரியாத்தா, செங்கமலத்தம்மா உருவத்துல வந்து, எம் பொண்ண வாழ வச்சிடுச்சு...''

''என்ன... சொல்றே...?''

''ஒரு நா மாரி வூட்டுக்காரரு

அவளக் கூட்டிப் போக வந்தாரு. வந்த இடத்துல ரெண்டு பேருக்கும் பெரிய வாய் தகராறு. அப்போ பெரியம்மா, வயக்காட்டுக்குப் போக, அந்தப் பக்கமா வந்தாக; அவுக ளைப் பாத்ததும் இதுக இரண்டும் பேச்ச நிறுத்தி அமைதியானாக, நான் பிரச்னையைச் சொன்னேன்.''

''அவுக ரெண்டு பேரையும் நிக்க வச்சு பெரியம்மா, விளாசிப்புட்டாக விளாசி. எம் மருமவனை பாத்து, 'குருவம்மாவோட ஒரே புள்ள மாரி, செல்லமா வளர்ந்துருக்கா; அவளுக்கும் இடம் விட்டு மாறும்போது திகையத்தான் செய்யும். அத அன்பால பக்குவமா மாத்த தெரியாத நீயெல்லாம் என்னடா ஆம்பிளை?'ன்னு கேட்டாக பாருங்க கேள்வி... மனுஷன் பதில் பேச முடியாம... தலையைத் தொங்கப் போட்டுக்கிட்டாரு

''மாரி, அதான் சாக்குன்னு பெரியம்மா கிட்ட அவுக வீட்டுல, தன்ன வேலைக்காரிய விட மோசமா நடத்துறதாவும் அடிமை வாழ்வு வாழவா எங்கம்மா என்னைய நாலு எழுத்துப் படிக்க வச்சா?ன்னு கேட்டா,

''உடனே பெரியம்மா, 'விட்டுக் கொடுத்து போறதை அடிமைத்தனம்னு எந்த அகராதியில நீ படிச்ச'ன்னதும் வாயடைச்சுப் போயிட்டா. 'நீங்க ரெண்டு பேருமே விட்டுக் கொடுக்கலைன்னா வீண் விவாதமும், வெறுப்பும்தான் மிஞ்சும். இன்னிக்கு மலையா தெரியுற உங்க பிரச்னை, நாளைக்குக் கடுகா தெரியும். ஆனா அன்னிக்குக் காலங்கடந்து போயிருக்கும். அப்புறம் நீங்க மனந்திருந்தி பிரயோஜனமில்லை'ன்னு புத்திமதி சொன்னாங்க.

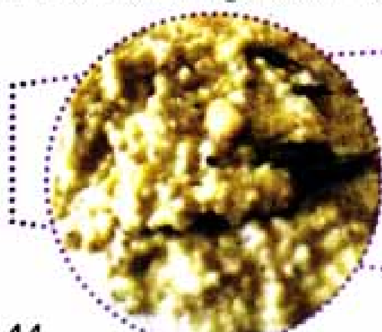
''ம்ஹ்... அப்புறம் இவுக இரண்டு பேரையும் ஊருக்கு அனுப்பி வச்சாக.. இந்தா இன்னிக்கு... எம்மவ சந்தோஷமா வாழுறா.. யத்தாடி... பேசிக்கிட்டே நாழியாச்சே! தாயி, நான் இன்னொரு நா வாரேன்'' என்ற குருவம்மா அவசர அவசரமாக, துவைத்த துணிகளை அள்ளியபடி நடையைக் கட்டினாள்.

குருவம்மா சென்ற பிறகு வெகு நேரம் பிரமித்து நின்றாள் செண்பா. அத்தைக்கு ராஜ உபச்சாரம் செய்தாலும், அத்தைக்குள் இருக்கும் வெறுமையும், அவளது இன்னொரு பார்வையும் செண்பாவுக்கு உறைத்தது. வீட்டை நோக்கி நடந்தாள். வீட்டின் முன், வண்டி மாடு நிற்பது தெரிந்தது. உள்ளே தன் கணவன், கந்தப்பனின் குரல் கேட்டது. மெதுவாகப் பின்கட்டு வழியே உள்ளே சென்றாள்.

அங்கு இன்முகமாய் வள்ளியம்மை, ''செண்பா! மாப்பிள்ளை எதையும் மனசுல வெச்சுக்காம உன்னையக் கூட்டிட்டுப் போக வந்திருக்காக, நீ எந்தக் குட்டையையும் கிளறாம கிளம்புடி என் ராசாத்தி...'' என்றாள்.

''ஆமாடி, நான் வளர்த்த செல்லமே!'' என்ற செங்கமலத்தின் கால்களில் ''போயிட்டு வர்றேன் அத்தை'' என்று விழுந்து வணங்கினாள் செண்பா.





ஒரு கப் ஓட்ஸுடன் ஊறவைத்த பாசிப் பருப்பைச் சேர்த்து, தேவையான உப்பு போட்டு குக்கரில் வேகவிடுங்கள். பிறகு, தாளிப்புச் சேர்த்தால் மணக்கும் ஓட்ஸ் பொங்கல் ரெடி.

- கி.மஞ்சுளா, திருவாரூர்.

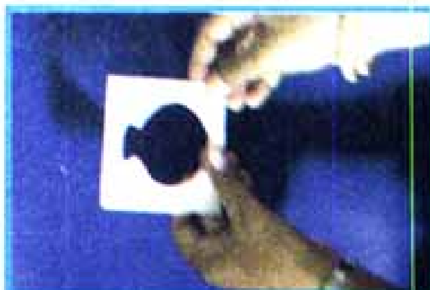
பொங்கல் பானை... பளிச்சிடு

தேவையான பொருள்கள்



துணி,
எம்பிராய்டரி ரிங்,
சார்ட் பேப்பர், கார்பன், ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், ஃபேப்ரிக் க்ளு ஃப்ராலிகா 3 டி,
கத்தி, ஸ்பான்ஜ், டைல்ஸ்,
அலங்கரிக்க : ஸ்டோன்ஸ்.

சார்ட் பேப்பரில் கார்பன் வைத்துத் தேவையான டிஸைனை வரைந்து கொள்ளவும். டைல்ஸின் மீது சார்ட் பேப்பர் வைத்து கத்தியின் மூலம் (டிஸைனின் உள்பகுதியை) கட் செய்யவும். (டைல்ஸ் மீது வைத்தால் டிஸைன் சீராக வரும்).





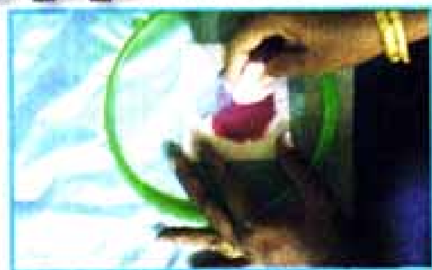
தூரிகை ட்யூஷன்



துணியில் டிஸைன் தேவைப்படும் இடங்களைக் குறித்துக் கொண்டு எம்பிராய்டரி ரிங்கில் இறுக்கமாகப் பொருத்தவும். ஸ்டென்சில் டிஸைனுக்கு மட்டும் எம்பிராய்டரி ரிங்கில் துணி பொருத்தும்போது இருகு பகுதி கீழிருக்கும்படி பொருத்தவும்.

முந்தானை!

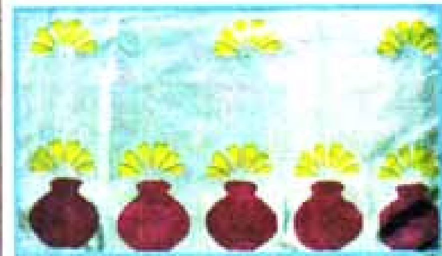
துளசி கண்ணன்





கட் செய்த டிஸைன் பேப்பரை துணியின் மீது வைத்து, ஃபேப்ரிக் கலரை ஸ்பான்ஜில் தொட்டு டிஸைனின் உள்பகுதியில் நிரப்பி பேப்பரை எடுக்கவும். இப்போது டிஸைன் ஃபேப்ரிக் கலரில் அழகாய் ஜொலிக்கும்.

உங்களது கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப ஒவ்வொரு டிஸைனையும் வரைந்து கட் செய்து டிஸைன் தேவைப்படும் இடங்களையும் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.







டிஸைன் செய்து முடித்ததும், ஃப்ராலிகா 3 டி மூலம் அவுட் லைன் கொடுத்து, அலங்கரிக்கவும். எஞ்சியிருக்கும் பகுதியில் ஃபேப்ரிக் க்ளூ மூலம் ஸ்டோன் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். அழகான ஸ்டென்சில் வொர்க் தயார்!

இருபத்து நான்கு மணி நேரம் கழித்து ரிவர்ஸில் அயர்ன் செய்யவும். டிஸைனைத் தேர்வு செய்வதும், அலங்கரிப்பதும் உங்களது கற்பனையே. ஸ்பான்ஜில் நிறமிடும் போது மட்டும் கவனம் தேவை.

தொகுப்பு : **லக்ஷ்மி**



மாத்திரை சாப்பிடுவது எப்படி?

❖ மாத்திரைகள் சாப்பிடும் போது பால், பழச்சாறு, காப்பி, தேநீர் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. இப்படிச் சாப்பிட்டால் மாத்திரைகள் உடலுக்குள் சென்று பரவ நீண்ட நேரமாகும்.

❖ மாத்திரைகளை தின்று கொண்டோ அல்லது படுத்துக் கொண்டோ சாப்பிடக் கூடாது. உட்கார்ந்து கொண்டுதான் மாத்திரைகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், சில நேரம் தொண்டையில் போய்ச் சிக்கிக் கொள்ளும்.



❖ சாப்பிட்டு முடித்து, சில நிமிடங்கள் கழித்துத்தான் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும்.

❖ நம் உடலில் 'டாக்சின்' எனப்படும் நச்சுப்பொருள்கள் அதிகமாகத் தோன்றுவதால்தான் நமக்குப் பல வியாதிகள் வருகின்றன. உடலிலிருந்து இந்த நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றினால், உடல் ஆரோக்கியம் சீராக அமைந்துவிடும். பச்சை வெங்காயத்தைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் நோய்கள் அதிகம் தாக்காது!

- ஆர். பிருந்தா ரமணி, மதுரை.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

இட்லிக்கு ஊற்றிக் கொள்ள நல்லெண்ணெயை இலேசாகக் காய்ச்சி சிறிது கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து உபயோகப்படுத்தினால் ருசியாக இருக்கும்.

- என்.காளிதாஸ், சிதம்பரம்.

இளம்தாய்மார்கள், மார்பில் பால் கட்டிக் கொண்டு சிரமப்படுவார்கள். சிறிது பச்சை பயறு மாவுடன், வெற்றிலைச்சாறு பிழிந்து மார்பில் பற்றுப் போட்டால் பால் கட்டு நீங்கி, வீக்கம் குறையும்.

- ஏ.பி.ஆர்.புனிதா ராமன், திருச்சி.



ஃபேக்ஸ் மூலம் டாகுமெண்ட் வந்தால், அதனை உடனே நகல் எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஃபேக்ஸ் எழுத்துக்கள் நாளடைவில் மங்கிவிடும்.

- சங்கரன், சென்னை-20.

வெளியூர் பயணங்களில் தூங்கும் போது, காலணிகளைப் பாலிதீன் கவரில் போட்டு வைத்து விட்டால், இறங்கும்போது தேடிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

- வரலக்ஷ்மி, சென்னை-37.

வடாம் மாவுகள் தயாரித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் உப்பு குறைவாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் காய்ந்த பிறகு உப்பு சரியாக இருக்கும்.

- கீதா ஹரிஹரன், கொல்லம்.

குங்குமம் வைக்கும் இடத்தில் சிலருக்கு அரிப்பு ஏற்படும். சங்குப்பூ செடியின் வேருடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்துப் பூசி வந்தால் அரிப்பு நீங்கும். கறுப்பு நிறமும் மறையும்.

- முத்துசாமி, சென்னை.



மரவள்ளிக்கிழங்கை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கழுவி, தோலெடுத்து, சிறிது சிறிதாக வெட்டி ஊறவையுங்கள். இதை உளுத்தம் பருப்போடு சேர்த்தரைத்து, வடை தட்டினால் தனிச் சுவையுடன் இருக்கும்.

- வே.சித்ரா வேடியப்பன், ஊதப்பூண்டி.

மழை, குளிர்க்காலங்களில் தயிர் விரைவில் உறையாது. உறையூற்றும்போது பாலைச் சற்று சூடாக்கி ஊற்றி, ஒரு பாத்திரத்தையும் கவிழ்த்து மூடிவிட்டால், விரைவில் உறைந்துவிடும்.

- மு.நாகலக்ஷ்மி, தேரழுந்தூர்.



ஆர்.புவனேஸ்வரி, பெங்களூரு

நான் சென்ற வருடம், இட்லி மாவு பிஸினஸில் வெற்றிகரமாக இருக்கும் என் ஓரகத்தியுடன் இணைந்து விதவிதமான சட்னிப் பொடிகள் தயாரித்து தொழில் தொடங்கினேன். பெரிய சூப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் நிறைய ஆர்டர் கிடைத்த நிலையில், பொடி அரைக்கும் இயந்திரம் வாங்கினேன். பின்னர்தான் பிரச்னையே ஆரம்பம். அந்த இயந்திரத்தில் நான் ஸ்பெஷலாக தயாரிக்கும் வேர்க்கடலை பொடி, பூண்டுப் பொடி போன்ற எண்ணெய் சத்து மிகுந்த பொருள்களை அரைக்க முடியவில்லை. விசாரித்ததில் அவற்றை அரைப்பதற்கான இயந்திரம் கிடையாது என்றார் கள் (பெங்களூருவில் தான்). இந்நிலையில் மேலும் சில தடைகளால் அத்தொழிலையே கைவிட்டேன்.

வாங்க, தொழிலதிபர்

ஒரு தொழில் என்று எடுத்துக்கொண்டால் அதில் பொதுவாக உற்பத்தி (Manufacturing), மனித வளம் (Human Resources), சந்தைப்படுத்துதல் (Marketing), நிதி (Finance) ஆகிய நான்கு துறைகள் இருப்பது வழக்கம். தரக் கட்டுப்பாடு (Quality Control), நிறுவனத் தொடர்பு (Corporate Communication), விற்பனை (Sales), வாடிக்கையாளர் சேவை (Customer Service), கணக்கியல் (Accounts), பயிற்சி (Training), என பல்வேறு உட்பிரிவுகள் இப்போது தோன்றிவிட்டன.

ஒரு நிறுவனத்தை, தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கக்கூடிய தூண்களாக இருப்பவை, நாம் முதலில் சொன்ன நான்கு துறைகள்தான். இதில் மிகக் கடினமான துறை எதுவென்றால், சந்தைப்படுத்துதல். ஏனெனில், ஒரு பொருளை விற்க முடியவில்லை என்றால், அந்தப் பொருளை உற்பத்தி செய்வது வீண்தானே? எனவே எந்தத் தொழிலைத் தொடங்கும் முன்பும், அந்தத் தொழிலுக்கான சந்தை வாய்ப்புகளை முதலில் கண்டறிய வேண்டும்.

தொழில் முன்னேற்றம்

ஆனால் ஏதாவது தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்பது என் நீண்ட நாள் ஆசை. நல்ல கனமான பேப்பர் பைகளோ, கட்டைப்பைகளோ தயாரித்து விற்பனை செய்ய விருப்பமாக உள்ளது.

ஆரம்பத்தில் சிறிய அளவில் எப்படித் தொடங்குவது? மூலப்பொருள்கள் எங்கு கிடைக்கும்? பைகள் தயாரிப்பதை முறையாக எங்கு கற்றுக் கொள்வது? எப்படி மார்க் கெட்டிங் செய்வது? பேப்பர் மற்றும் கட்டைப் பைகளுக்கு வரவேற்பு எப்படி இருக்கும்?



இராம்குமார் சிங்காரம்

தொள்ளாயிரம் முறை தோல்வியைத் தழுவிய பின்பு, பல்பை கண்டுபிடித்தார் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன். அப்போது அவரது நண்பர், ''இவ்வளவு முறை தோல்விகள் ஏற்பட்டும் நீங்கள் எப்படி மனம் தளராமல் இருந்தீர்கள்?'' என்று கேட்டார். அதற்கு எடிசன் சொன்னார்: ''தொள்ளாயிரம் முறை நான் தோற்றுப் போனேன் என்று சொல்வதைவிட, ஒரு பல்ப் எப்படியெல்லாம் எரியாது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எரியாத காரணங்களை எல்லாம் கண்டறிந்துவிட்டால் பல்ப் நிச்சயம் எரிந்துதானே ஆக வேண்டும்'' என்றார்.

முந்தைய தோல்வியைப் பற்றி கவலைப்படாமல், நீங்கள் மீண்டும் களத்தில் குதிக்க தயாராக இருப்பதைப் பார்க்கும் போது, எடிசனின் இந்த வார்த்தைகள்தான் நினைவுக்கு வருகின்றன. உங்களுக்கு முதலில் நமது வாழ்த்துகள்.

கட்டைப்பைக்கான மூலப் பொருள் எங்கு கிடைக்கும்? அதனை எப்படி மார்க் கெட்டிங் செய்யலாம்? என்பன போன்ற கேள்விகளுக்கு நேரடியாகப் பதில் சொல்வது மிகச் சுலபம். ஒரு கட்டைப் பை உற்பத்தியாளரிடம் சென்று பேட்டி எடுத்தால், அவர் தகவல் தந்துவிடுவார்.

ஆனால், இந்தத் தொடரின் நோக்கம் ▶▶

ஆகலாம்!

சந்தை வாய்ப்பு என்பது என்ன?

தெரியாதவர்களிடம் கேட்டால் நம் மைப் பற்றி ஏதாவது தவறாக நினைக்க மாட்டார்களா என்றெல்லாம் நீங்கள் தயங்கக்கூடும்.

தொழில்முனைவராகப் போகும் உங்களுக்கு முதல் எதிரி தயக்கம் தான்.

அதை உடைத்துத் தகர்த்தெறியுங்கள். வழிகளை நாம் சொல்லித் தருகிறோம்.

உதாரணத்திற்கு

"தெரிந்த தொழிலைத் தொடங்குங்க: அல்லது தொழிலைத் தெரிந்து கொண்டு தொடங்குங்க!"



அதுவல்ல. மீனைப் பிடித்துத் தருவதை விட, மீன் பிடிக்கும் கலையை விளக்குவதுதான் நம் நோக்கம். நீங்கள் கட்டைப்பை என்றில்லாமல் எந்தத் தொழிலைத் தொடங்க எண்ணினாலும் அதற்கு என்ன வழிமுறை என்பதை உங்களுக்குச் சொல்கிறோம்.

கட்டைப்பைக்கு சந்தையில் நல்ல வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆனால் எடுத்தவுடன், உற்பத்தியில் இறங்கி காசை முடக்காதீர்கள். பெங்களூருவில் இதற்குள்ள சந்தை வாய்ப்பைக் கண்டறியுங்கள்.

கட்டைப்பை உற்பத்தியாளர்களைக் கண்டறிந்து கமிஷன் அடிப்படையில் விற்பனை ஏஜென்டாக செயல்பட ஒப்புதல் பெறுங்கள். பிறகு பத்துக் கடைகளுக்கு ஏறி ஆர்டர் கேளுங்கள். அவர்கள், தங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்வார்கள். அந்தக் கடைக்காரர்களோடு நிறையப் பேசி, அவர்களுக்குப் பிடித்த நிறம், டிஸைன், அவர்கள் வாங்கக்கூடிய விலை போன்ற அனைத்தையும்

நீங்கள், லெண்டிங் லைப்ரரி ஒன்றைத் தொடங்க எண்ணுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதற்கான சந்தை வாய்ப்பை எப்படிக் கண்டறிவது?

முதலில் உங்களது மனத்தில், விற்பனை தொடர்பாக எழக்கூடிய எல்லாக் கேள்விகளையும் பட்டியலிடுங்கள்.



- இந்தத் தொழிலுக்கு யாரெல்லாம் வாடிக்கை யாளர்களாக இருக்க முடியும்?- சிறியவரா? பெரியவரா? ஆண்களா? பெண்களா? நடுத்தர வகுப்பினரா? உயர்தர வகுப்பினரா?
- எந்தப் பகுதியில் உங்கள் தொழிலுக்கான வாடிக்கையாளர்கள் அதிகம்?
- உங்கள் ஊரில், இந்தத் தொழிலுக்கு எத்தனை போட்டியாளர்கள் இருக்கிறார்கள்?
- எஃப்.எம்.ரேடியோ, டீ.வி என பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் அதிகம் வந்துவிட்டபடியால், நூல்களைப் படிப்போரின் எண்ணிக்கை குறைந்து விட்டதா?
- வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகள் எப்படியெல்லாம் இருக்கக் கூடும்?
- நாளிதழ்கள், வார இதழ்கள், இருவார இதழ்கள், மாத இதழ்கள், நாவல்கள் இவற்றில் எதை அவர்கள், விரும்பிப் படிப்பார்கள்?

இதுபோன்ற கேள்விகளை ஒரு தாளில் எழுதி, பதிலையும் தெளிவாக, உண்மையாக எழுதிப் பாருங்கள். தொழில் பற்றிய



தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அந்த ரகத்தில் நிறைய சாம்பிள் பைகளை வழங்கி அவர்களிடம் ஆர்டர் எடுக்க வேண்டியது உங்களது சாமர்த்தியம்.

சந்தைப்படுத்துதலில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றால், அடுத்தகட்டமாக உற்பத்தியில் காலடி எடுத்து வையுங்கள். அதேநேரம், உங்களால் விற்பனை செய்ய முடியவில்லையென்றால் உங்கள் உற்பத்தியாளர் எப்படி விற்பனை செய்கிறார் என்பதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அவரால் முடிகிறபோது உங்களால் ஏன் முடியாது என்றும் யோசியுங்கள்.

பெஸ்ட் ஆஃப் லக்!

ஒரு தெளிவான கண்ணோட்டம் கிடைக்கும்.

உங்கள் ஊரில், மொத்தம் எத்தனை லெண்டிங் லைப்ரரிகள் இருக்கின்றனவோ, அவற்றிலெல்லாம் முதலில் நீங்கள், உறுப்பினராகுங்கள். தினம் தினம் அந்த நூலகத்துக்குச் செல்லுங்கள்; உங்களது சந்தேகங்களையெல்லாம் வெவ்வேறு இடங்களில், வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறுவிதமாக ஒரு வாடிக்கையாளர், என்ற கோணத்தில் கேட்டுத் தெளிவு பெறுங்கள்.

உங்களுக்குத் தோன்றிய பெரும்பாலான கேள்விகளுக்கு விடை கிடைத்து விடும். முடிந்தால், இதே லைப்ரரி தொழில் வெவ்வேறு ஊர்களில் எப்படி நடக்கின்றன என்பதையும் கண்டறியுங்கள்.

பிறகு அங்கு வரும் வாடிக்கையாளர்களோடு நீங்கள், மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். அவர்களுக்கு என்ன அசௌகர்யங்கள் அங்கு இருக்கின்றன என்று கேளுங்கள். அவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு, உங்களால் நல்ல சேவை வழங்க முடியுமா என்று யோசியுங்கள்.

ஒரு லெண்டிங் லைப்ரரியில் நீங்கள், வேலைக்குச் சேர்ந்தீர்களேயானால், நிர்வாகம், நிதி மேலாண்மை உள்ளிட்ட இன்னும் பல தகவல்களையும் கற்றுத் தெளியலாம்.

லெண்டிங் லைப்ரரிகள் அதிகமிருக்கும் இடத்தில் நீங்களும் ஒரு லெண்டிங் லைப்ரரியைத் தொடங்கினால், அவர்களை விடச் சிறப்பான சேவையை சற்றுக் குறைவான கட்டணத்தில், நீங்கள் வழங்க வேண்டியிருக்கும்.

லெண்டிங் லைப்ரரிகளே இல்லாத பகுதியில் நீங்கள் தொடங்கினால் உங்களது போட்டியாளர்கள் செய்கின்ற அதே சேவையை, அதே கட்டணத்தில்கூட வழங்கலாம். சென்னை, கோவை போன்ற பெருநகரங்களில் வசதிகளை விரிவு படுத்தி, சேவைகளை அதிகரித்து, கூடுதலாகக் கட்டணம் வசூலிக்கக்கூடிய 'பிரிமியம்' ரக நிறுவனங்களும் உள்ளன.

'தெரிந்த தொழிலைத் தொடங்குங்கள்; அல்லது தொழிலைத் தெரிந்து கொண்டு தொடங்குங்கள் -

இதுதான் தொழில் முனைவராக விரும்புவோருக்கான தாரக மந்திரம்!

(தொடரும்)

(கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்புங்கள்)

ஒரு மடத்தில் துறவி ஒருவர் வாழ்ந்து வந்தார். பொய் பேசாதவர். வீட்டில் மட்டுமே சாப்பிடுவது என்ற கொள்கையைக் கொண்டிருந்தவர் அவர்.

ஒருநாள், அந்த மடத்துக்கு வந்த பண்ணையார் ஒருவர், துறவியைத் தன் வீட்டுக்கு விருந்துண்ண அழைத்தார். உடனே துறவி, ''உனக்கு எத்தனைக் குழந்தைகள்? உன்னிடம் உள்ள சொத்துக்களின் மதிப்பு எவ்வளவு?'' எனக் கேட்டார். ''எனக்கு ஒரே ஒரு மகன்தான் உள்ளான். என்னுடைய சொத்துக்களின் மதிப்பு இரண்டு லட்சம் பெறும்'' என்றார். இதைக் கேட்ட துறவி, ''நாளை உன் மகனை அனுப்பு. நான் வருகிறேன்'' எனக் கூறினார்.

மறுநாள் பண்ணையாரின் மகனைக் கண்டதும், துறவி, அதே கேள்வியைக் கேட்டார். அம் மகனோ, தன்னுடைய தந்தைக்கு ஐந்து மகன்கள் என்றும், சொத்தின் மதிப்பு சில கோடிகள் தேறும் எனவும் கூறினார். இதைக் கேட்ட துறவி அதிர்ந்தார். ''நான் உங்களுடைய வீட்டுக்கு விருந்துக்கு வரவில்லை உன் தந்தையிடம் சொல்'' எனக் கூறிவிட்டார். மகன், தன் தந்தையிடம் சென்று நடந்ததைச் சொல்ல, தானே நேரில் சென்று காரணத்தைக் கேட்டார். ''நீ பொய் கூறிவிட்டாய். ஆதலால் நான் விருந்துக்கு வரவில்லை'' என்றார் துறவி.

அதற்கு பண்ணையார், ''நான் சொன்ன அனைத்தும் உண்மை. தாங்கள் என் வீட்டுக்கு வந்தால் உங்களுக்குப் புரியும்'' என்றதும், துறவி அவருடன் புறப்பட்டார்.

தத்துவம்



வீடு வந்ததும், உள்ளே நுழைய முற்பட்ட அந்த நபருக்கு, வாசற்படியின் மேற்புறம், தலையில் நன்றாக இடித்து விட்டது. ''அம்மா'' என்று அலறியபடி கீழே விழுந்தார். உடனே, அங்கு உட்கார்ந்திருந்த ஐந்து மகன்களுள் ஒருவன் மட்டும் ஓடிவந்து, அவரை மெல்லத் தூக்கி படுக்க வைத்து, காயத்துக்கு மருந்து வைத்தான். ''எனக்கு ஐந்து மகன்கள் இருந்தும், இவன் ஒருவனே என்னுடைய கஷ்ட நஷ்டங்களில் பங்குகொள்பவன். எனவேதான் எனக்கு ஒரே மகன்'' என்றவர்,

“இதுதாம்பா சொத்து!”

ஒரு பெரிய தாளை எடுத்து அத் துறவியிடம் காண்பித்தார். இதுவரை அவர் செய்த தான தர்மங்களின் மதிப்பு மொத்தம் இரண்டு லட்சம் எனக் கணக்கிடப்பட்டிருந்தது. ''இதைத்தான் நான் என்னுடைய சொத்து எனக் கூறினேன்'' என பண்ணையார் கூறியதும், வியந்து போன அந்தத் துறவி, அவருடைய வீட்டில் மகிழ்வுடன் விருந்துண்டார்.

- கே.தேவி குமார், திருச்சி.

ஸின்த்தால் சின்ன பேக்

இப்போது ரூ.6-ல்







அம்மா சொல்றாங்க இது சருமத்துக்கு நல்லதுன்னு
மேலும் அப்பா சொன்னாங்க அற்புதமான
நறுமணமுள்ளதுன்னு. டாக்டர் ஆன்ட்டி சொன்னாங்க
இதை எல்லோரும் உபயோகிக்கனும்னு. அதனால்தான்
ரூ.6/-ல் நான் பெற்றேன் என்னோட சின்ன ஸின்தால்.

தலைமுறை தலைமுறையாக உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்.



கொட்டு மழையே!

டாமிகல் கவிதை

வெட்டி வைத்த வீதிகளை
விட்டு விட்டு வேறிடத்தே
கொட்டி விடு திட்டமாக
கோடை வெயில் மட்டுபட!

கொட்டி விட்ட குப்பலான
குப்பைக்கூளம் குலையாது
பட்டணத்துப் பழக்கமென
பார்த்து தள்ளிப் போய்விடு!

கட்டி விட்டோம் நட்டநடு
கால்வாயில் குடிசைகளை
குட்டைக் குளம் தேடிப்போய்
கொள்ளும் வரை கொட்டிடு!

கடும் நெரிசல் சாலையை
காலை மாலை வேளையை
விடுத்து நல்ல நேரமாம்
விடுமுறை நாள் பெய்திடு!

மட்டை ஆட்ட நாட்களில்
மட்டும் எட்டிப் பார்க்காதே
கிட்டுமாயின் தோல்வி, அக்
கேட்டை மட்டும் தடுத்திடு!

பள்ளிக் குடிசைப் பகுதிகளில்
பார்த்து மெள்ளப் பெய்திடு!
வெள்ள நிதி வாங்கிடவே
வேண்டும் குடும்ப அட்டையே!

விட்டு விட்டு முழுவதுமாய்
விலகி தூரப் போகாதே
கிணற்றில் மழை நேராகப்
பொழிந்திடுவாய் முடிந்தாலே!

கட்டுப் பாடு சட்டமுறை
காலமில்லை இந்த நாள்
திட்டம் எமக்குத் தெரியாது
திட்ட மட்டும் தெரியுமே!

அக்கினியை ஆணையிட்டாள்
ஆலவாயில் தமிழ் மகள்
மக்களுக்காய் மன்றாடினேன்
மழையே, மங்கை நானுமே!

இந்திரா சுந்தர், சென்னை.



பாரம்பரிய ஜோதிடம்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, கல்வித் தடை, வேலையின்மை, கொடிய நோய்கள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

ஜாதகம் கணிப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் சூட்டுவதிலும் வல்லவர் இவர்.

*வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் இரண்டு கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.***200/- M.O. (or) D.D** *அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ.5 அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுய விலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களுக்கு எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.*

Prof. S.பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம், எண். 8/27, 3rd மெயின்ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி - (044) 22670573, 9444453693

ரகசியங்கள் ரகசியமாக இருக்கும். ♦ *தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!*

SATISFACTION GUARANTEED

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்



ALPHA MIND POWER™

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

ஆழ்மனதின் சக்தி!

மனோ சக்தி நிபுணர் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்
அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய
ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி



- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பண வரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளைச் சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவச் செய்ய
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியாக தூங்க,
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க,
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.

ஒரு நாள் பயிற்சி மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

ஜனவரி 2010

10ஆம் வகுப்புவரை நன்றாக படித்து வந்த என் மகன் என்ன காரணத்தினாலோ 11ஆம் வகுப்புக்கு வந்தபின் படிப்பதே யில்லை. நான் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சியில் கலந்துகொண்டு அவனுடைய ஆழ்மனதுடன் பேசி அவன் முழு கவனத்தையும் படிப்பில் செலுத்தும்படி சொல்லி வந்தேன். மேலும் 'வித்யா சித்தி' மாணவர்களுக்கான CDயை தினமும் கேட்கச் செய்தேன். இப்பொழுது அவன் எல்லா பாடங்களிலும் மிக நல்ல மதிப்பெண் பெறுகிறான். ஆல்ஃபாவிற்கு நன்றி! குருஜிக்கு நன்றி!

திருமதி மேகலா, தூத்துக்குடி

காணத்தவறாதீர்கள்!
ஜனவரி 5 மதியம் 12.05 மணிக்கு பொதிகை டி.வி.யில்
எமது நேரடி ஒளிபரப்பை கண்டு பயன்பெறுங்கள்.

ஆர்.எஸ்.ஆர்.பிளாசா, 3வது தளம், 50, 51 ஆற்காடு ரோடு,
சாலிகிராமம், சென்னை - 600 093. இந்தியா
ஃபோன் : +91- 44 - 2376 0007, 2376 6555
மொபைல் : 98414 02000, 98412 72146, 98416 96664
e-mail : amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net

அடுத்த வரும் பயிற்சி வகுப்புகள்

பாண்டிச்சேரி : 10.01.2010
சென்னை : 24.01.2010
மதுரை : 07.02.2010

பச்சை நிற கேட், வாசலில். பளிச் என்ற படிக் கோலம் கண்ணைப் பறித்தது. காய்த்து நின்ற மாமரம், தலைக்கொள்ளாமல் படர்ந்திருந் தது. கிளிகள் மொய்த்து இருக்க அணில்கள், தாவி ஓடிக் கொண்டிருந்தன. பெரிய அத்தையின் வீட்டை அடையாளம் காண்பதில் சிரமமிருக்க வில்லை. ஆட்டோவுக்கு காசைக் கொடுத்து விட்டு இறங்கிச் சென்றாள் நித்யா.

''அடடே, வாடா நித்திக்குட்டி!'' என்று வாச லுக்கு வந்து நித்யாவைக் கட்டிக் கொண்டாள், பெரிய அத்தை வைதேகி. காப்பித் தூள் மணமும், கஸ்தூரி மஞ்சள் மணமும் சேர்ந்த ஒரு கலவை யான வாசம், அவள் மீது வீசியது. அதே மணம்! ஆள்தான் கொஞ்சம் இளைத்துவிட்டது போல் தோன்றியது.

''ஏன் அத்தை, இவ்வளவு இளைச் சுட்டே?''

''நல்லா கேட்டே போ! கல்லாட்டாம் இருக் கேன்!'' சிரித்தபடியே அவளை அன்புடன் அணைத்துக் கொண்டு போனாள் வைதேகி.

''வாம்மா! யு.எஸ். ரிடர்ன்!''

'வாம்மா மின்னல்!' பாணியில் கலகலப்பான வரவேற்பு எழுந்தது மணிவாசகத்திடமிருந்து.

மணிவாசகம், வைதேகி அத்தையின் மூத்த மகன். தாம்பரத்தில் அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியராக இருக்கிறான்.

அடுத்த நிமிஷம் கூடமே நிறைந்து விட்டது. மணிவாசகத்தின் குடும்பத்தை விசாரிக்கும் போதே அவனது தம்பி சிவஞானத்தின் குடும்ப மும் சேர்ந்து கொண்டது.

''மாமா எங்கே?''

''இவ்வளவு நேரம் இங்கேதான் ஊஞ்சல்ல உட்கார்ந்திருந்தார். இப்பத்தான் மாட்டுத் தொழுவத்துக்குப் போனார்.''

''அம்மா... அப்பாவை சைக்கிள் கேப்புலே கால்நடையா ஆக்கிட்டியே!'' என்று சிவஞானம் 'ஜோக்' அடிக்க,

''ஏய் வாலு'' மாட்டுக்குத் தண்ணி வைக்கப் போனாருடா!'' என்ற நித்யா, துள்ளல் நடையில் பின்கட்டுக்கு ஓடினாள்!

நித்யாவின் தந்தை பரமேஸ் வரனுக்கு இரண்டு தங்கைகள்! மூத்த அத்தை வைதேகியின் குடும்பம் ஒரு சிறு கிராமத்தில் தங்கி விட, சின்ன அத்தை பிரமீளா, சென்னை அண்ணா நகரில் இருந்தாள்.

நித்யா, ப்ளஸ் டூ முடித்ததும் இன்ஜினியரிங். எம்.பி.ஏ. என்று

மணம் கொத்தி



சிறுகதை

ஆர்.ஐஸ்வர்யா

மும்பையிலும், அமெரிக்காவிலும் படித்து விட்டு விடுமுறையில் சென்னைக்கு வந்திருக்கிறாள். அத்தைகள் குடும்பத்தைப் பார்க்கும் ஆசையில், உடம்பும் மனசும் பரபரத்தது.

''நமஸ்காரம் பண்றேன் மாமா!'' கொற்றடியிலேயே மாமாவின் காலைத் தொட்டு வணங்கினாள் நித்யா.

''தீர்க்காயுசா இரும்மா!'' அன்புடன் தொட்டுத் தூக்கினார் பெரிய மாமா.

''சாப்பிடறதே இல்லையா? இவ்ளோ ஒல்லியா இருக்கியே?''

''ராஜேஷுக்கு நல்லா சமைக்கத் தெரியுமாம்! அடுத்த வருஷம் பாருங்க டபுள் சைஸ்ல நிக்கப் போறா. நம்ம அம்மாவுக்குப் போட்டியா!'' என்று வம்புக்கு இழுக்கவும், மறுபடி சிரிப்பு.

சமையல்கட்டுக்குள் நீள வரிசையில் சிறு சிறு மனைகள் இடப்பட்டு, வாழை இலைகள் தயாராக இருந்தன.

''இன்னைக்கு சுபாவோட சமையல்; பின்வரும் விளைவுகளுக்கு நாங்க யாரும்

மரங்கள்!



பொறுப்பல்ல!'' சிவராமன் சொல்லவும் அவரது மூத்த மகள், கரண்டியாலேயே அப்பா முதுகில் செல்லப் போடு போட்டாள்.

சுடச்சுட சாதம், முருங்கைக்காய், மாங்காய் சாம்பார், அரைக்கீரை கூட்டு, வாழைக்காய் வறுவல், மிளகு ரசம், இளமோர், ரவை பாயசம்!

எளிமையான சாப்பாடாக இருந்தாலும் நிறைவாக இருந்தது.



சாப்பாடெல்லாம் முடிந்ததும், அத்தை நித்யாவுக்கு ஆசையாக மருதாணி வைத்து விட்டாள்.

''அத்தை.. ஐ லவ் திஸ் ப்ளேஸ்... எப்பவும் கலகலப்பா... அன்பா...''

''ஆமாம்... நீதான் மெச்சிக்கணும் நித்யா. அப்ப எனக்குத் தோணலை. ஏதோ விவசாயம் பார்த்துக்கிட்டு பிள்ளைங்க எங்களுக்கு உதவியா இருந்தா போதும்னு நெனைச்சுட் டேன். ஆனால் இப்ப... மணிக்காவது ஸ்கூல்லே உத்தியோகம் இருக்கு. சிவாதான் பாவம் எல்.ஐ.சி. ஏஜென்ஸி அது இதுன்னு அலையுறான். ஏதோ கூட்டுக் குடும்பமா இருக்கறதனால பெருசா கஷ்டம் தெரியலை!

''ஆமா அத்தை சிவாவோட அறிவுக்கும் திறமைக்கும்...''

''பிரமிளா பசங்களைப் பாரு! ரவியும் ராஜுவும் அமெரிக்காவிலேயும் உமா ஆஸ்திரேலியாவிலும் இருக்காங்க!''

''அதுலயும் ரவி ரொம்பப் பெரிய பங்களாவே வாங்கிட்டான்... தெரியுமா அத்தை?''

''சந்தோஷம்டி! அவங்கள்லாம் எங்களுக்கு உதவி செய்யத் தயாராத்தான் இருக்காங்க. ஆனால் எங்களுக்கு இருக்கிறதே போதும்னு சொல்லிட்டோம். எவ்வளவு இருந்தாதான் பத்தும்... சொல்லு?''

நித்யா அமைதியாகிவிட அத்தை தொடர்ந்தாள்.

''நித்தி, உனக்குக் கல்யாணம் ஆனதும் சென்னைக்கு வர்றதா அண்ணா சொன்னான். இவ்ளோ படிச்சுட்டு, இங்கே ஏன்டி செட்டில் ஆகறே? இங்கே என்ன இருக்கு? 'ராஜேஷு'ம் நீயும் ஃபாரின் போய் செட்டிலாயிடுங்க.''

பத்தாம் கிளாஸ் வரை மட்டுமே படித்திருக்கும் வைதேகி அத்தை, வாழ்க்கையைப் பற்றி அலசுவதைப் பார்த்து நித்யா வாயடைத்துப் போனாள்.''

மாலையில் தோட்டத்து மல்லிகையை அம்மு அடர்த்தியாய்க் கட்டி, நித்யாவின் தலையில் வைத்தாள். பக்கத்து மைதானத்தில் கிட்டிப்புள் ஆடி விட்டு சிவாவின் மகன் ஆட்டோ பிடித்து வர நித்யா அண்ணா நகர் கிளம்பினாள்.

வத்திப் பெட்டிகளை அழகாக அடுக்கி வைத்தது போன்ற அமைப்பில் இருந்தது சக்தி அபார்ட்மெண்ட்ஸ். பிரமிளா அத்தையின் ஃப்ளாட் மூன்றாவது மாடியிலிருந்தது. லிஃப்ட்டில் ஏறிச் சென்று காலிங் பெல்லை அழுத்தினாள். இரண்டு மூன்று முறை அழுத்திய பிறகு மெள்ள கதவு திறந்தது. சங்கிலியின் இடுக்கு வழியாக எட்டிப் பார்த்தாள் பிரமிளா அத்தை.

''ஹாய் நித்தி! கம்... கம்!''

கிராப்புத் தலையும், நைட்டியுமாக நின்ற பிரமிளா அத்தை, இரும்பு



சர்க்கரைப் பொங்கலில் இனிப்பு குறைவாக இருந்தால், பரிமாறும்போது ஒரு கரண்டி பைனாப்பிள் ஜாமை கலக்கவும். இனிப்பு அதிகமாவதுடன் மணமும் இரட்டிப்பாக இருக்கும்.

- உ.சுல்தானா, கீழக்கரை.

கேட்டைத் திறந்து வழிவிட்டாள்.

''ஹவ் ஆர் யூ டியர்?'' இறுக்க அணைத்து முத்தம் கொடுத்தாள். அப்போதுதான் குளித்திருப்பாள் போல வெளிநாட்டு சோப்பின் வாசம் மணத்தது. வால் மவுண்ட் டீ.வி., வெளிநாட்டு சோபா செட்டுகள், மைக்ரோ-அவன், வாஷிங் மெஷின் என எங்கும் பணக்காரக் களை தாண்டவமாடியது.

''லேட்டாயிடுச்சா? நீ வருவியான்னு தெரியலை... ஃபோன் போட்டா நீ எடுக்கவே இல்லையே!''

''அப்படியா? சிக்னல் கிடைக்கலியோ? என்னமோ? ஆன்ட்டி, வீடு சூப்பரா இருக்கு! இந்த தஞ்சாவூர் பெயின்டிங் எக்ஸலென்ட்!''

''விலை என்ன தெரியுமா? ஜஸ்ட் ட்வென்டி கே!''

ஷோகேஸில் இருந்த மூன்று பெரிய படங்கள் நித்யாவின் கண்களைக் கட்டிப் போட்டன.

''இது ரவி ஃபேமிலி.. இது ராஜு ஃபேமிலி. இது உமாவோட ஃபேமிலி!''

நித்யா எல்லாவற்றையும் எடுத்துப் பார்த்து ரசித்தாள்.

''ரொம்ப நாளாச்சு உமாவைப் பார்த்து!''

''இது உமாவோட குழந்தை. பேரு ரத்திஷ்! இப்ப இதுக்கு மூணு வயசு! எப்பவாவது வெப்கேம்ல பேசிக்குவோம்.''

''மாமா எங்கே?''

''ஃபாக்டரியிலிருந்து வர்றதுக்கு எப்படியும் ஒன்பது மணி ஆயிடும்.''

''சரி... என்ன சாப்பிடறே?''

''ஒண்ணும் வேண்டாம். வயிறு ஃபுல்!''

''இருக்கட்டும்'' என்றவள், ஃபேன்டாவை நிரப்பித் தந்தாள்.

''இரண்டு பேருக்கும் பிபி; சுகர், கொலஸ்ட்ரால், அல்பமின் எல்லாமே இருக்கு. என்னத்தை சாப்பிடறது? ஓட்ஸ் கஞ்சியும், ராகி தோசையும்தான் அரிசியே வாங்கறதில்லை தெரியுமா?''

பரிதாபமாகப் பார்த்தாள் நித்யா.

''நித்யா, உனக்குக் கல்யாணம் ஆனா, தயவுசெஞ்சு ஃபாரின்லே மட்டும் செட்டில் ஆயிடாதே. அப்புறம் எங்க அண்ணாவுக்கும் எங்க மாதிரி எம்ட்டி. நெஸ்ட் வாழ்க்கை ஆயிடும்! வைதேகி அக்காவைப் பாரு எந்நேரமும் புருஷன், பிள்ளைங்க, மருமகள்கள், பேரன் பேத்திகள்னு உறவுக்காரங்களோட சந்தோஷமா கலகலப்பா இருக்கா... என்னப்பாரு டீ.வி.யில வர்ற கேரக்டர்களோட பேசிக்கிட்டு இருக்கேன்.''

''குடும்பம்னா தொப்புள் கிளை பூத்துக் குலுங்க அதை வெச்சுத்தான் அதன் நிழல்லே இளைப்பாறணும். ஆனால் என் வாழ்க்கை, இதோ அங்கே இருக்குற விசிறி வாழை மாதிரி ஆயிடுச்சு. பார்க்க அழகு அலங்காரம்தான். ஆனால் என்ன பிரயோஜனம் சொல்லு?''

பிரமிளா அத்தையிடம் விடைபெற்று திரும்பிய நித்யாவுக்கு, பெரிய அத்தை வீட்டு முகப்பில் நிற்கும் மாமரத்தையும், இந்த விசிறி வாழையையும் கொஞ்ச நாளைக்கு மறக்க முடியாது போலத்தான் தோன்றியது. ●



அனைவருக்குமே ஏதேதோ தேவைகள் இருக்கின்றன. திருமணத் தடை, புத்திரப்பேறு, வேலை கிடைத்தல், நோய் நொடி தீர என்று எல்லாவற்றுக்கும் பரிகாரஸ்தலமாக சௌம்யநாராயணப் பெருமாள் கோயில் இருக்கிறது. கர்நாடகா, நாகமங்கலம் தாலுகாவில் நாகமங்கலா என்ற ஊரில் இக் கோயில் அமைந்திருக்கிறது.

மேல்கோட்டையிலிருந்து வடபுறம் ஐம்பது கிலோ மீட்டரில் தொலைவில், மாண்டியா ஜில்லாவில் அமைந்துள்ள இந்தக் கோயிலில் மூலவர் சௌம்யநாராயணகேசவர். தாயாருக்கு தனி சன்னதி உள்ளது.

இங்கு ஸ்ரீராமானுஜரால் தீபக் கம்பமும், கருடரும் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. தீபக்கம்பம் ஐம்பத்தொரு அடி உயரம் உள்ளது. கோயிலில் மையப் பகுதியின் மேலே நூற்றியெட்டு சங்குகளுக்கு நடுவில் பெரிய ஆதிசேஷன் பள்ளிக்கொண்டுள்ளார்.

தங்கமுலாம் பூசிய ராஜகோபுரம் தகதகக்கிறது. தவிர ருக்மணி, சத்யபாமா சமேத கிருஷ்ணர், லக்ஷ்மி நரசிம்மர் சன்னதிகளும் உள்ளன. மூலவிக்ரகம் இரண்டு அடி உயரமுள்ளது.

இக் கோயில் பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் ஹொய்சால மஹாராஜாக்களால் உருவாக்கப்பட்டது. மிகப் புராதனமான கோயில். சர்பதோஷ நிவர்த்திக்குப் பரிகார ஸ்தலம். இக் கோயிலுக்கு பெங்களூரிலிருந்தும் பேருந்துகள் இயக்கப்படுகின்றன.

- பிரேமா சேஷாத்திரி, பெங்களூரு.

108 சங்குகளுக்கு நடுவே ஆதிசேஷன்!



MADE IN INDIA FOR INDIA

Panasonic
ideas for life

மல்டி குக்கர்
மல்டி டாஸ்கிங் பெண்களுக்கு





புதிய பேனசோனிக் ஜார் குக்கருடன்
ஆனந்தமாய் அனுபவித்து சமையுங்கள்.

இதில் உள்ள ஸ்மார்ட் குக் தொழில்நுட்பத்தால், இந்த ஜார் குக்கரில் ஒவ்வொரு முறையும் சுவையான நன்கு சமைக்கப்பட்ட சூப்பரான உணவு தயார். வசதியான வடிவமும் கண்ணைக் கவரும் டிசைனும் பிறவற்றிலிருந்து இதை தனித்துக் காட்டுகின்றதே!

Superior to other Automatic Cookers





















www.panasonic.co.in

Available at all Panasonic Brandshops & leading stores. To locate a Panasonic Brandshop near you please visit our website : www.panasonic.co.in

PANASONIC HOME APPLIANCES INDIA CO. LTD., CORPORATE OFFICE: **CHENNAI** PH. 044 22304225-28. BRANCH OFFICE: **CHENNAI:** Ph: 044 43530107, **CHENNAI:** 044 - 42805629. Brandshop: **T.NAGAR:** 044-42070455. **KILPAUK:** 044-43531155. **TRICHY:** 0431 - 6453839. Brandshop: 0431-4013637. **PONDY:** 0413-2221718. Brandshop: 0413-4207453. **MADURAI:** 0452-4381513. Brandshop: 0452-4368610. **TIRUNELVELI:** Brandshop: 0462-2501191. **TUTICORIN:** 0461-2331704. **COIMBATORE:** 0422-4382834. Brandshop: 0422-4387774. **Erode:** 0424-2221206. **TIRUPUR:** Brandshop: 0421-4542121. **SALEM:** 0427-4262670. Brandshop: 0427-4262200. **VELLORE:** 0416-4202022.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் – பாலம் சில்க்ஸ்



இணைந்து வழங்கும்

சேலை சேலஞ்ச்!

க்விஸ் போட்டி - 5

ரூ.15,000 பரிசு!

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்கான விடைகளில் சரியானவற்றை ☑ செய்து அனுப்புங்க! குலுக்கல் முறையில் 10 பேருக்கு ரூ.1,500/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன்களை வழங்குகிறது பாலம் சில்க்ஸ். பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட போட்டி! அப்புறமென்ன? கட்டிக் கலக்குங்க!

1. இந்த நாட்டில் நம்ம ஊர் புடவையையே, வேறு பாணியில் உடுத்துகிறார்கள்... அது எந்த நாடு?

அ. ஜப்பான் ஆ. இலங்கை இ. பாலஸ்தினம்

2. எது போன்ற இடத்தில் பட்டுப் புடைவைகளை வைத்துப் பாதுகாப்பது நல்லது?

அ. குளிர்ச்சியான, உலர்ந்த இடம் ஆ., வெயில் நேரடியாகப் படும்படியான இடம் இ. குளிர்ச்சியான, ஈரப்பதம் நிறைய உள்ள இடம்.

3. வெயில் காலத்துக்கு ஏற்ற புடைவை எது?

அ. பட்டுப் புடைவை ஆ. பருத்திப் புடைவை இ. நைலான் புடைவை

4. வெள்ளை நிறப் புடைவை அணிந்தபடி சித்திரிக்கப்படும் தெய்வம் யார்?

அ. லட்சுமி ஆ. சரஸ்வதி இ. பார்வதி

5. கீழே உள்ளவற்றில் எது சரி?

அ. சிலப்பதிகாரத்திலேயே புடைவை பற்றிய குறிப்புகள் இடம்பெறுகின்றன.

ஆ. சரித்திரத்தில் புடைவை அணிந்த பெண்கள், ரவிக்கை அணியாமல் ஒருபோதும் வெளியில் காணப்பட்டதில்லை.

இ. புடைவை என்பது ஈரானில் தோன்றிய உடை.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

'சேலை சேலஞ்ச்-4' விடைகளை நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கத்தரித்து, மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

கடைசித் தேதி : 05.02.2010

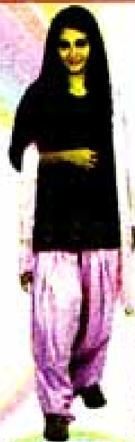
பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....





Seasons Greetings from Prashanti...





PRASHANTI™
House of Silk Cottons

*Conditions Apply

Visit Prashanti and be the Winner!!

Lucky Draw Contest: Closes by Jan 31st, 2010*

• Sarees • Salwars / Kurthis • Materials / Readymades

Chennai: 16, 6th Cross Street, CIT Colony, Mylapore, Chennai - 4.
Ph: 2499 1850 / 2499 7636 (Open on All days) email: prashantisarees@gmail.com

Bangalore: Malleswaram - Ph: 2334 1632 Jayanagar - Ph: 22449595 www.prashanti.co.in

பட்டின் பொலிவு, பருத்தியின் மென்மை, பிரசாந்தியின் சில்க் காட்டன்

பசுவுக்கு (கோமாதா) இணையாக எந்த தெய்வமும் உலகில் இல்லை!

உங்கள் இல்லங்களில் சகல செல்வங்களும் அமைதியும் நிலவ

மாட்டுப்பொங்கல் அன்று (15-01-2010) கோதானம் செய்து

பித்ரு தோஷம், புத்திர தோஷம், நவகிரஹ தோஷம், நாகதோஷம், பிரமஹத்தி தோஷங்களில் இருந்து விடுபட்டு, திருமணத் தடை, வியாபாரத் தடைகள் நீங்கி, சகல ஐஸ்வர்யங்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ அன்புடன் அழைக்கிறோம்

கோதானம் செய்வது ஓராயிரம் அஸ்வமேத யாகம் செய்த பலனை கொடுக்கும் கோதானத்திற்கு மிஞ்சி ஒரு புண்ணியமும் இல்லை. பரிகாரத்துக்கு அதுவே பெரிய மருந்து.

அனைத்து தெய்வங்களும் உள்ளடங்கிய கோமாதாவை கோதானம் (பசுவும் கன்றும்) செய்தால், மேற்கண்ட அனைத்து தோஷங்களும் விலகி குடும்பத்தில் மங்கல காரியங்கள் தடையின்றி நடைபெறும். கோதானம் செய்ய ரூ.9,000/- (Cheque/DD/MO மூலமாக) Sri Ghosala Seva Trust, Chennai என்ற பெயரில் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம். கோதானம் செய்பவர்களுக்கு பிரசாதத்துடன் பித்தளையிலான பெரிய கோமாதா விக்ரஹமும் வெள்ளியிலான ஐஸ்வர்ய பெருமாள் விளக்கும் அனுப்பி வைக்கப்படும். கோதானம் செய்பவர்களின் இல்லங்களில் மஹாலஷ்மி விரும்பி வந்து வாசம் செய்வாள்.

தங்களது பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப கோபூஜை செய்து, நாட்டு பசுஞ்சாணத்தில் தயார் செய்த விபூதி அனுப்பி வைக்கப்படும்.



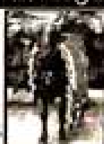
நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு

பசு மடம்

(Recognised by Animal Welfare Board of India)

வயதான பசுக்கள் பராமரிக்கும் இல்லம்
ஆதரவற்ற பசுக்கள் பாதுகாக்கும் இல்லம்
ஊனமுற்ற, நோயுற்ற பசுக்கள் பேணும் இல்லம்

பெருமாளகரம், திருவேற்காடு(PO), சென்னை-77 போன்: 044-3299 9888



ஒரு நாள் ஷூட்டிங் முடிந்து வீட்டுக்கு வந்ததும், என் அம்மாவிடம், "என்னை மட்டும் படிக்க வைக்காம, நடிக்க அனுப்பறியே! அதனால் நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டி இருக்கு தெரியுமா? ராத்திரி பத்து மணி வரைக்கும் ஷூட்டிங்! மறுபடி நாலு மணிக்கு எழுந்து, அடுத்த நாள் ஷூட்டிங்குக்கு ரெடியாகணும். நிம்மதியா தூங்கக்கூட முடியலேயே! நான் சினிமாவுல நடிச்சு, நிறைய பணம் சம்பாதிச்சாலும், வீட்டுல மத்தவங்க மாதிரி, ஜாலியா கடைக்குப் போய்ப் பிடிச்சதை வாங்க முடியுதா? நான் மட்டும் ஏம்மா இப்படிக் கஷ்டப்படணும்?"னு சொல்லி அழுதிருக்கிறேன்.

நகைச்சுவை நடிகர் கே.ஏ.தங்கவேலு வீட்டு விசேஷத்தில் நானும் என் அக்கா மாடி லட்சுமியும் ஒரு நாட்டிய நிகழ்ச்சி வழங்கினோம். அந்த நிகழ்ச்சிக்கு சினிமா உலகத்தைச் சார்ந்த பலரும் வந்திருந்தனர். நிகழ்ச்சி முடிந்ததும், பலரும் எங்களது நடனத்தைப் பாராட்டினார்கள். அப்போது, அங்கே வந்திருந்த இரட்டை இயக்குநர்கள் கிருஷ்ணன்-பஞ்சு இருவரில் பஞ்சு என்னிடம், "சச்சு! ஏவி.எம்.மில் ஒரு நல்ல பெங்காலி படத்தை தமிழில் எடுக்கிறார்கள். அதில் ஹீரோயினாக உன்னை நடிக்க வைக்கலாம் என்று ஓர் ஐடியா இருக்கிறது. நாளைக்கு ஏவி.எம். ஸ்டுடியோவுக்கு வந்து, செட்டியாரைப் பார்" என்று சொன்னார்.

அதுவரை பாவாடை, தாவணியில் வளைய வந்துகொண்டிருந்த எனக்கு மறுநாள் அக்கா மாடி லட்சுமி, புடைவை கட்டி விட வந்தபோது, "ஐயோ! நான் சின்னப் பெண் தானே. எதற்குப் புடைவை எல்லாம் கட்டிக்கணும்?" என்று கேட்டேன். "நீ சின்னப் பொண்ணு! புடைவை கட்டிக்கிட்டுப் போனாத்தான், பெரிய பொண்ணு மாதிரி இருக்கும்; அப்போதான் உன்னை ஹீரோயினா போடுவாங்க!" என்று சொல்லி புடைவை கட்டி விட்டார்.

நாங்கள் இருவரும் ஏவி.எம். ஸ்டுடியோவுக்குச் சென்றோம். முதலில் பஞ்சு சாரைத்தான் பார்த்தோம். " 'மாயா மிருகா' என்ற பெங்காலிப் படத்தைத்

சச்சுவின் அச்சுவெல்லத் தொடர் - 4

ரோஜா

சந்திப்பு : எஸ். சந்திரமௌலி

தமிழில் 'அன்னை' என்ற பெயரில் ஏவி.எம்.மில் எடுக்கப் போகிறார்கள். பானுமதி அம்மா நடிக்கறாங்க. அதுல ஹீரோயினா, காலேஜில் படிக்கும் இளம்பெண் ரோலில் நீ நடிக்கப் போகிறாய்'' என்றார்.

அதே நேரத்தில் 'முருகன் பிரதர்ஸ்' என்ற பெயரில் ஏவி.எம். செட்டியாரின் மூத்த மகன் முருகனும், மற்றவர்களும் முதல் முறையாக ஒரு படம் எடுக்கத் திட்டமிட்டார்கள். அவர்களது நெருங்கிய நண்பரான திருலோக் சந்தர்தான் படத்தின் இயக்குநர். ரோமன் ஹாலிடே பாணியில் ஒரு கதை. அந்தப் படத்தில் திருலோகசந்தர், என்னை ஹீரோயினாக நடிக்க வைக்க விரும்பினார். தகவல் அறிந்து, அவரைச் சந்தித்தோம். மேக்-அப் டெஸ்ட் எடுத்தார். திருப்திகரமாக இருந்ததால், செட்டியாரை சந்திக்கும்படி கூறினார்.

அவரைச் சந்தித்தபோது, ''நான் ஏற்கெனவே குழந்தை நட்சத்திரமாக உங்கள் பாய்... பாய்... படத்தில் டெய்சி ராணியுடன் சேர்ந்து ஒரு பாடல் காட்சியில் நடித்திருக்கிறேன்'' என்று சொன்னபோது, அங்கிருந்த மற்றவர்களுக்கு ஒரே ஆச்சரியம். செட்டியார் அப்போது ஓ.கே. சொல்லிவிட்டார் என்றாலும் கூட, பிறகு



✱ படம் : ஸ்ரீஹரி

மலரே, ராஜகுமாரி!

திருலோக்சந்தரிடம், ''ரொம்ப சின்னப் பெண் போல இருக்கும் சச்சுவை காதலிக் கிறாப் போலக் காட்டினால் ரசிகர்கள் ஏத்துக்குவாங்களா?'' என்று கேட்க, திருலோக்சந்தர், ''அந்தக் கேரக்டருக்கு ஒரு ஃப்ரெஷ் ஆர்ட்டிஸ்டைப் போட்டால்தான் சரியாக இருக்கும். சச்சுதான் அதற்கு கரெக்ட் சாய்ஸ்!'' என்று சொல்லி அவருக்கு விளக்கம் கொடுத்துச் சம்மதிக்க வைத்திருக்கிறார். அந்தப் படம்தான் 'வீரத் திருமகன்'.

ஒரே சமயத்தில் இரண்டு ஏவி.எம். படங்களில் நடிக்க வாய்ப்புக் கிடைத்தது பற்றி எனக்கும், என் குடும்பத்தினருக்கும் ரொம்பச் சந்தோஷம். என்னை இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒப்பந்தம் செய்ய ஏவி.எம்-மில் சட்டரீதியான ஒப்பந்தம் தயாரானது. ஒப்பந்தத்தில் இருக்கும் இரண்டாண்டு காலத்தில் நான் வேறு எந்தப் படத்திலும் நடிக்க ஒப்புக் கொள்ள முடியாது. ஆனாலும், நான் ஏற்கெனவே 'கலையரசி' என்ற படத்தில் எம்.ஜி.ஆருக்கு தங்கை ரோலில் நடிக்க ஒப்புக்கொண்டிருந்ததால், அந்தப் படத்தில் நடிப்பதற்கு அனுமதித்து, ஒப்பந்தத்தில் விலக்கு அளிக்கப்பட்டது. படப்பிடிப்புகளுக்குப் பாதிப்பில்லாத வகையில் நாட்டிய நிகழ்ச்சிகள் கொடுக்கவும் ஒப்பந்தத்தில் அனுமதி வழங்கப்பட்டது.

எனக்கு அப்போது பதினெட்டு வயது ஆகவில்லை என்பதால், என் சார்பில் என் பாட்டிதான் கையெழுத்துப் போடுவார். நானும், என் பாட்டியும் ஏவி.எம். ஸ்டுடியோவுக்குப் போனோம். ஒப்பந்தம் முழுவதையும் படித்துக் காட்டினார்கள். இதற்கு முன்பெல்லாம் பல்வேறு படங்களிலும் நடிப்பதற்கு என் சார்பில் பாட்டி கையெழுத்துப் போட்டிருக்கிறார் என்றாலும், இந்த ஒப்பந்தம் அவற்றிலிருந்து மாறுபட்டது என்பதால், ''பாட்டி! இப்போது கையெழுத்துப் போட வேண்டாம்!'' என்றேன். ''என்னடி சொல்றே! இன்னிக்கு நான் நன்னாத்தானே இருக்கு?'' என்றார் அவர். ''நல்ல நாள்தான்! ஆனாலும் நாளைக்குப் போட்டுக் கொள்ளலாமே!'' என்றேன். பாட்டியும் என் தயக்கத்தை ஒருவாறு புரிந்து கொண்டு, ''எங்களுக்கு ஒருநாள் டைம் கொடுங்க!'' என்று கேட்க, அவர்களும் சம்மதித்தனர்.


* 'அன்னை'படத்தில் ஹரிநாத் ராஜாவுடன்...

வீட்டுக்கு வரும்போது, மெதுவாக என் மனத்தில் இருந்த விஷயத்தைப் பாட்டியின் காதுகளில் போட்டேன். ''அவங்களோட காண்டிராக்ட்டுல நிறைய கண்டிஷன்கள் போட்டிருக்காங்க. நாளைக்கு, ஷூட்டிங்கில் எனக்குப் பிடிக்காத ஒரு டிரஸ்ஸைக் கொடுத்து, அதைப் போட்டுக் கொண்டு நடிக்கச் சொன்னால் நான் மாட்டேன்னு சொல்ல முடியாது! இன்னிக்கு கையெழுத்துப் போட்டுவிட்டதால, அந்த டிரஸ்ஸைப் போட்டுக்கிட்டு நடிக்கவும் முடியாது. ஆனாலும் அதை எப்படி அவர்களிடம்



நேரடியாகச் சொல்வது என்று எனக்குத் தெரியலை! அதனால் தான் இன்றைக்கு கையெழுத்துப் போட வேணாம்! ஒருநாள் அவகாசம் கேளுன்னு சொன்னேன்'' என்று சொன்னதும், பாட்டியும் என் மனத்தைப் புரிந்து கொண்டாள்.

விஷயம் செட்டியார் காதுகளுக்குப் போனது. அவர் எவ்வளவு நல்ல மனுஷர் தெரியுமா? அவர் சொன்ன வார்த்தைகள், இன்னும் என் காதுகளில் ஒலிச்சுக் கிட்டே இருக்கு!

''சச்சு! அனாவசியமா பயப்படாதேம்மா! நீ எந்த டிரஸ்ஸைப் போட்டுக் கிட்டு, கண்ணாடி முன்னால நிற்கிறபோது, உனக்குப் பொருத்தமாவும், சௌகரியமாவும், திருப்தியாவும் இருக்கோ அந்த டிரஸ்ஸில மட்டும் நடி! உனக்கு அந்தச் சுதந்திரம் கொடுக்கிறேன்'' என்றார். அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்க எனக்கு ரொம்பச் சந்தோஷமாக இருந்தது. பாட்டி, உடனடியாக ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்துப் போட்டார்.

ஷூட்டிங் இல்லாத நாட்களில் கூட ரிகர்சல் நடக்கும். அதற்குத் தவறாமல் வரவேண்டும் என்பதும் ஒரு கண்டிஷன். நானும் தினமும் ரிகர்சலுக்குப் போவேன். ஒருநாள் டான்ஸ் ரிகர்சல் இருக்கும். ஒருநாள் நடிப்பு ரிகர்சல் இருக்கும். இன்னொரு நாள் லவ் சீன் ரிகர்சல் இருக்கும். செட்டில் டைரக்டர் திருலோக்சந்தருடன் கூட வசனகர்த்தா ஆரூர்தாஸ், புரொடக்ஷன் பணிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த முருகன், குமரன், சரவணன் என்று எல்லோரும் எதிரில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க, நானும் படத்தின் ஹீரோவான ஆனந்தனும் காதல் காட்சிகளுக்கு ஒத்திகை பண்ணவேண்டும். நான் கொஞ்சம் தயங்கினபோது, ''ஷூட்டிங்கில் இதுபோலத் தயங்கினால், எப்படி ஷூட்டிங் நடக்கும்? அதனால்தான் முன்கூட்டியே இப்படி ரிகர்சல் நடத்துறேன்!'' என்று சொல்வார் டைரக்டர்.

அதுமட்டுமில்லை. தினமும் காலையில் ஒரு மணி நேரம் சூரிய ஒளியை படப்பிடிப்பின் தேவைக்கு ஏற்ப திருப்பிப் பயன்படுத்துவதற்கு உபயோகிக்கிற ரிஃப்ளெக்டர்களை நிறுத்தி, அதில் பட்டு வரும் பளபளக்கும் சூரியஒளியைப் பார்த்துக் கொண்டே நிற்பதும் ஒரு பயிற்சி.


'வீரத்திருமகன்' படத்தில் ஆனந்தனுடன்...

"ரொம்ப சின்னப் பெண் போல இருக்கும் சச்சுவை காதலிக்கிறாப் போல காட்டினால் ரசிகர்கள் ஏத்துக்குவாங்களா?"

அவுட்டோரில், ரிஃப்ளெக்டரிலிருந்து வருகிற சூரிய ஒளியைப் பார்க்கும்போது, கண்களை சுருக்கிக் கொண்டுவிடக்கூடாது என்பதற்காகத்தான் இந்த ஒத்திகை.

டைரக்டர் எஸ்.பி. முத்துராமன், இப்போது பார்க்கிறபோது கூட, ''சச்சு! ஆனாலும் உனக்கு ரொம்பத்தான் பொறுமை 'வீரத்திருமகன்' படத்தில் நடிச்ச போது தினமும் காலையில் ஒரு மணி நேரம் ரிஃப்ளெக்டரைப் பார்த்துக்கிட்டே நிற்பாயே! நினைவிருக்கா?'' என்று கேட்பார்.

ஒருநாள் ஷூட்டிங் முடிந்து வீட்டுக்கு வந்ததும், என் அம்மாவிடம், ''என்னை மட்டும் படிக்க வைக்காம, நடிக்க அனுப்பறியே! அதனால் நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கு தெரியுமா? ராத்திரி பத்து மணி வரைக்கும் ஷூட்டிங்! மறுபடி நாலு மணிக்கு எழுந்து, அடுத்த நாள் ஷூட்டிங்குக்கு ரெடியாகணும். நிம்மதியா தூங்கக்கூட முடியலேயே! நான் சினிமாவுல நடிச்சு, நிறைய பணம் சம்பாதிச்சாலும், வீட்டுல மத்தவங்க மாதிரி, ஜாலியா கடைக்குப் போய்ப் பிடிச்சதை வாங்க முடியுதா? நான் மட்டும் ஏம்மா இப்படிக் கஷ்டப்படணும்?'' என்று சொல்லி அழுதிருக்கிறேன்.

(அச்சு வெல்லம் இனிக்கும்)

மனம் திறந்து பேசுகிறேன்!



என் பெயர் பத்மா, வயது 27. எனக்கு இரண்டு குழந்தைகள். முதல் குழந்தை பிறந்த போது யோனிக்குழாய்க்கும், ஆசன வாய்க்கும் இடையே போடப்பட்ட தையல் பிரிந்து விட்டது. இதனால் ஆசன வாய் பிளந்து, மலம் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டது. மருத்துவரிடம் சென்ற போது, "இரண்டாவது பிரசவத்துக்குப் பின்னால் தையல் போட்டுக் கொள்ளலாம், இதற்கு Complete Perineal Tear என்று பெயர்" என்று கூறிவிட்டார்.

ஆனால், இரண்டாவது குழந்தை அதே வழியில் பிறந்த பிறகு, அதே மருத்துவர், ''எங்களால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. இதற்கான சிகிச்சைக்கு நீங்கள், யூரோகைனகாலஜி நிபுணரைத்தான் பார்க்க வேண்டும்'' என்று கூறிவிட்டார்.

இந்தப் பிரச்னையால் என்னால் வெளியில் எங்கேயும் செல்ல முடியவில்லை. குடும்ப வாழ்க்கையும் பாதித்து, விரக்தியிலிருந்தேன். என் தோழி ஒருத்தி, மங்கையர் மலரின் நீண்ட நாள் வாசகி. அவள் மூலமாக சென்னை (Guna Associates in Urogynecology & Research for Incontinence) GAURI மையத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரனை சந்தித்தேன். என்னைப் பரிசோதித்து ஆறுதல் கூறி, அறுவை சிகிச்சை மூலம் இதைச் சரிசெய்து விடலாம் என்று தைரியம் அளித்தார்.

எனக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து மூன்று மாத காலமாகி விட்டது. இப்போது என் கணவருடனும், குழந்தைகளுடனும் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரனுக்கும், அவரை அறிமுகப்படுத்திய மங்கையர் மலர் வாசகி, என் தோழிக்கும் மனமார நன்றி சொல்ல கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

நன்றி,

ஓய். பத்மா, மட்றப்பள்ளி போஸ்ட்,
திருப்பத்தூர் தாலுகா, வேலூர் மாவட்டம்.

இப்போது கோவையிலும்...

பாலா மெடிக்கல் சென்டர் அண்டு ஆஸ்பிட்டல்,

901, திருச்சி ரோடு, இராமநாதபுரம், கோயம்புத்தூர் 641045.
0422-2323456, 2323333

தங்கள் பிரச்னையை மேற்படி மையத்திலுள்ள முறையான பயிற்சி பெற்ற நபரிடம் தொலைபேசியில் தெரிவித்து கவுன்சிலிங் அல்லது ஆலோசனை பெறலாம்.

ஆலோசனைக்குக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது!

ADVT



GUNA ASSOCIATES IN UROGYNECOLOGY & RESEARCH FOR INCONTINENCE (GAURI)

1, Crescent Park Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph : 24341055, 24322591
E-mail : gunasek@gmail.com Web : www.urogynecology.in

மத்திய அரசு, இந்தியக் குடிமக்கள் அனைவருக்கும் புகைப்படத்துடன் கூடிய பல்நோக்கு அடையாள அட்டை வழங்கும் மெகா திட்டத்தை நிறைவேற்றும் பொறுப்பை நந்தன் நிலேக்கனிக்கு வழங்கி இருக்கிறது. அதற்கு முன்னோடியாக தமிழ்நாட்டு அஞ்சல் துறை வசிப்பிட அடையாள அட்டை வழங்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. கடந்த வருடம் அக்டோபர் மாதம், சென்னை மாநகரத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இத்திட்டத்தில், இதுவரை சுமார் முப்பதாயிரம் பேருக்கு வசிப்பிட அடையாள அட்டைகள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன.

கர்நாடகா, ஒரிசா, மேற்கு வங்காளம் போன்ற மாநில அரசுகள் இந்தத் திட்டத்தைத் தங்களது மாநிலங்களில் அறிமுகப்படுத்துவதில் பெரும் ஆர்வம் கொண்டுள்ளன. சென்னை தி.நகர் தலைமை அஞ்சல் அலுவலகத்தின் மூத்த கண்காணிப்பாளர் ஆர்.வெங்கடராமனை சந்தித்து அடையாள அட்டை குறித்துக் கேட்டோம்:



ஆர்.வெங்கடராமன்

குடிமக்கள் அடையாள அட்டை பெறுவது எப்படி?

அடையாள அட்டை யாருக்கு வழங்கப்படுகிறது?



பதினெட்டு வயதான (படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கு மட்டுமே என்ற விதிமுறை உண்டு.) இந்தியக் குடிமக்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

தற்போது இந்தத் திட்டம் சென்னை மாநகர மக்களுக்கு மட்டுமில்லாமல், கோவை, திருச்சி, மதுரை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், விழுப்புரம், திருவள்ளூர் மற்றும் புதுவையிலும் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மாவட்டங்களின் தலைநகரப் பகுதிகளிலிருந்து படிப்படியாக மற்ற ஊர்களுக்கும் விஸ்தரிக்கப்படும்.



யாரை. எங்கே. எப்படி?





விண்ணப்ப ஃபாரம் எங்குக் கிடைக்கும்? எப்படி விண்ணப்பிப்பது



எல்லா அஞ்சல் அலுவலகங்களிலும் விண்ணப்பப் படிவங்கள் பத்து ரூபாய்க்கு விற்கப்படுகின்றன. அடையாள அட்டைக்கான கட்டணம் இருநூற்று நாற்பது ரூபாய். விண்ணப்பத்தில் உங்களுடைய புகைப்படத்தை ஒட்டி பெயர், தந்தை/கணவர்/காப்பாளர் பெயர், பிறந்த தேதி, தற்போதைய முகவரி, நிரந்தர முகவரி, அலுவலக முகவரி, தொலைபேசி எண் போன்ற தகவல்களைக் குறிப்பிட்டு விண்ணப்பிக்கலாம்.

போலிஸ் வெரிஃபிகேஷன் உண்டா?



அஞ்சல் துறையில் பணியாற்றும் மக்கள் தொடர்பு அதிகாரிகள்தான் உங்களது வீடு தேடி வருவார்கள். விண்ணப்பத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விவரங்களைச் சரிபார்த்து, வசிப்பிட அடையாள அட்டை வழங்க சிபாரிசு செய்வார்கள்.



வெரிஃபிகேஷன் வரும் போது விண்ணப்பதாரர் வீட்டில் இருக்கணுமா

விண்ணப்பம் கொடுக்கிறபோதோ, அல்லது தொலைபேசி மூலமோ நீங்கள் எப்போது இருப்பீர்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டு, தான் வருவது பற்றிய தகவல்களைச் சொல்லாமல், நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது வந்து விசாரிப்பார். அப்போது விண்ணப்பத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள ஆதாரங்களை நீங்கள் அவரிடம் காட்ட வேண்டும். பல்தரப்பு விசாரணையின் மூலமாக உங்களது வசிப்பிடத்தையும், உங்களைப் பற்றிய விவரங்களையும் உறுதிப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே உங்களுக்கு வசிப்பிட அடையாள அட்டை வழங்க சிபாரிசு செய்வார்.





எப்போது அடையாள அட்டையைப் பெறலாம்?

சுமார் இரண்டு வாரத்தில் வழங்கப்படும். சம்பந்தப்பட்ட தலைமை அல்லது துணை அஞ்சல் அலுவலகத்துக்கு நீங்களே நேரில் சென்று அடையாள அட்டையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நூற்றைம்பது ரூபாய் கட்டணத்தில் புதுப்பிக்க மனு செய்து, புதிய அடையாள அட்டை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

அட்டை காணாமல் போனால் டூப்ளிகேட் கிடைக்குமா?

டூப்ளிகேட் அடையாள அட்டை வழங்குவதற்குக் கட்டணம் நூறு ரூபாய். அடையாள அட்டையில் உள்ள முகவரி, டெலிஃபோன் நம்பர் போன்றவை மாறிவிட்டால், புதிய தகவல்களை அட்டையில் இடம்பெறச் செய்ய கட்டணம் நூறு ரூபாய் மட்டுமே!

அடையாள அட்டை பார்க்க எப்படி? பயன் எப்படி

இந்த அடையாள அட்டை கிரெடிட் கார்டு, டெபிட் கார்டு மாதிரி இருக்கும். யு.டி.ஐ. நிறுவனத்தால் வழங்கப்படும் ஸ்மார்ட் கார்டு ரகத்தைச் சேர்ந்த அடையாள அட்டையாகும். இதன் முன் பக்கத்தில் உங்களது பெயர், புகைப்படம் உங்களது கையெழுத்தும், பின்பக்கத்தில் வழங்கப்பட்ட தேதி, முடிவடையும் தேதி, டெலிஃபோன் எண், ரத்த குரூப் போன்ற தகவல்கள் இடம்பெற்றிருக்கும். எங்கெல்லாம் வசிப்பிடத்துக்கான அல்லது ஆள் அடையாளத்துக்கான ஆதாரம் வேண்டுமோ, அங்கே எல்லாம் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

தொகுப்பு: எஸ்.சந்திரமௌலி

(தொடரும்)

இந்தத் திட்டம் செயல்படுத்தப்படும் பகுதிகளில் வசிப்பவர்கள் மேலும் விவரங்கள் தேவைப்பட்டால் தங்கள் பகுதியில் இருக்கும் தலைமை அஞ்சல் அலுவலகத்தை அணுகலாம். அல்லது உதவி இயக்குநர் (பிசினஸ் டெவலப்மெண்ட்) அஞ்சல் துறை தலைவர் அலுவலகம், சென்னை மாநகர மண்டலம், அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002. ஃபோன்:044-28594745; ஈமெயில்: pmgccr@rediffmail.com





புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
மகிழ்வித்து மகிழுங்கள்!!

வேதாரண்யம் மகளிர் தொண்டு நிறுவனம்

Kasturba Gandhi Kanya Gurukulam, Vedaranyam - 614 810, Tamilnadu, India.

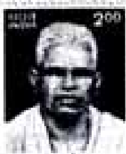
கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலத்திற்கு

(A Tax Exempt, Non Profit Seculer Rural Charitable Women Welfare Organization, Since 1946)

உதவுங்கள்

63 ஆண்டுகளாய் அன்னதானம், ஆடைதானம், வஸ்திரதானம், சாஸ்திரதானம், வித்யாதானம், ஔஷததானம், கன்னியாதானம், கோசம்ரட்சணம் ஆகியவற்றை ஏழை, எதிலி பெண் குழந்தைகளுக்காக நிகழ்த்தி ஆதரித்து அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி, பிடிப்பு ஏற்படுத்தி தரும் அறநிலையத்திற்கு உதவுங்கள். தினசரி 6 வேளை பிரார்த்தனை, லலிதா சகஸ்ரநாமம் பாயாச நிவேதனம், "வேண்டுவார் வேண்டுவதே ஈவான் கண்டாய்" வேதாரண்யேஸ்வரருக்கு ருத்ரத்ரிசதி, கற்கண்டு பால் நிவேதனம், பால் அபிஷேகம், வனதுர்க்கைக்கு பால் அபிஷேகம் ஆகியவையும், வாரந்தோறும் மகாத்மா காந்தியைச் சுட்ட வெள்ளிக்கிழமை மாலை 5 மணிக்கு மனித நேயம் வளர்க்கும் சர்வமதப் பிரார்த்தனையும் நடைபெறுகிறது. தீபாவளி, பொங்கல், மாட்டுப் பொங்கல், ஸ்ரீ ஜெயந்தி, நவராத்திரி கொலு, கிருஸ்துமஸ், மீலாது விழா, தேசிய நாட்களில் ஊர்வலங்கள், மார்கழி பஜனை ஆகியன கொண்டாடப்படுகின்றன.

ராஜாஜி திறந்து வைத்த அணையா அடுப்பு நமது அன்னபூர்ணாலயத்தின்	
◆ ஒருநாள் உணவுச் செலவு (4 வேளைகள்) (600 பேர்)	ரூ.20,000/-
◆ ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) செலவு	ரூ.10,000/-
◆ குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.6,00,000/-
◆ ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு ஆகும் பராமரிப்பு செலவை வைப்பு நிதியாக வைத்து வட்டி மூலம் தொடர்ந்து ஏற்று ஆதரிப்பதற்கு	ரூ.1,00,000/-
◆ பிரஞ்சு நாட்டவர் நன்கொடை 20 படுக்கை கொண்ட மருத்துவமனை பராமரிக்க 1 மாதத்திற்கு	ரூ.30,000/-
◆ வினோபா அடிகள் தொடங்கி வைத்த கோசாலையில் 50 பசுக்களைப் பராமரிக்க ஒரு நாளைக்கு	ரூ.2,500/-



[illegible] வேதரத்தினம்

எவ்வளவு சிறிய தொகையானாலும் ஏற்று கொள்கிறோம்.

கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம்
வேதாரண்யம் - 614 810, நாகை மாவட்டம்,
தமிழ்நாடு, இந்தியா
Ph : (04369) 250011, 250027, 250017
தந்தி : குருகுலம், வேதாரண்யம்.
email : gurukulamvdm@yahoo.co.in
gurukulamvdm@gmail.com website : www.gurukulam.org



[illegible]

வெளிநாட்டு நன்கொடை பெற மத்திய அரசு FCRA அனுமதி எண் : **075960069**
[illegible]
[illegible]
Help KGKG Avail 80G

கொடுத்தால் வரும் **Give and spend God will send**



என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2010 MANGAYAR MALAR ஆண்டு மலர்

உங்க வயசு 18-30க்குள்ளா? பார்க்க லட்சணமா இருப்பீங்களா? நல்ல மேக்கப், நகையெல்லாம் போட்டு, அழகா டிரஸ் பண்ணி, ஃபோட்டோ எடுத்தா, அசத்தலா இருப்பீங்களா?

கங்ராட்ஸ்! நீங்கதான் மங்கையர் மலர், பிப்ரவரி மாத ஆண்டு மலரின்

அட்டைப்பட அப்ஸரஸ்!

* உடனே பளிச்னு ஒரு ஃபோட்டோ எடுத்து அனுப்புங்க.
* பாஸ்போர்ட் சைஸ், குரூப் ஃபோட்டோ, லாங்ஷாட் புகைப்படமெல்லாம் கூடாது.
* பிரத்யேகமா இதுக்காகவே, தரமான ஃபோட்டோ ஸ்டூடியோ போய், நாலைந்து போஸ் எடுத்து அனுப்புங்க.
* மங்கையர் மலரின் முந்தைய அட்டைப் படங்களை மாடலாகக் கொண்டு, அவற்றைப் போல எடுக்க முயற்சி செய்யுங்க. அதைவிட பிரமாதமாக வந்தாலும் டபுள் ஓகே!
* கேபினட் சைஸ் படங்களை, புகைப்படமாகவோ, சி.டி.யாகவோ எடுத்து எங்களுக்கு அனுப்புங்க.
* புகைப்படமோ, சி.டி.யோ திருப்பி அனுப்பப்படமாட்டாது. எந்தவிதமான கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
* ஆசிரியர் குழுவின் தீர்ப்பே இறுதியானது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
ஆண்டு மலர் அப்ஸரஸ்,
மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.





நீங்க ஆண்டுமலர் அப்சரஸ்ஸா?



அட்டைப் பட அழகிக்கு ரூ.3000/- பரிசு!

கூடவே...
'புதுமைப் பெண் என்பவள் யார்?'- இந்தக் கேள்விக்கு சுவையான பதிலை பத்து வார்த்தைகளுக்குள் மிகாமல் 'நச்' என்று எழுதுங்க. கீழ்க்கண்ட கூப்பனை நிரப்பி உங்கள் புகைப்படத்துடன் சேர்த்து, 10.1.2010-க்குள் அனுப்புங்க.

....

....

....

....

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

ஈ-மெயில் :...



A NEVER BEFORE

வீட்டுக்கடன் வட்டி விகிதம் குறைப்பு... ஸ்ரீவத்ஸாவின் அப்பார்



கோவை, சரவணம்பட்டியில் IT பார்க் அருகில் 20 ஏக்கரில் பசுமைச் சூழலில் ஸ்ரீவத்ஸா குளோபல் வில்லேஜ் எ புதியதோர் குடியிருப்பு உருவாகிறது. பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் Cognizant, Robert Bosch, Ford, KG முதலிய IT கம்பெனிகளும் வெகு அருகாமையிலேயே உள்ளன. இங்கிருந்து காந்திபுரம் 8 கி.மீ.-ம், விமான நிலை 9 கி.மீ.-ம், ரயில்வே ஸ்டேஷன் 8.5 கி.மீ. தூரத்திலும் அமைந்துள்ளன.

கோவை மற்றும் சென்னையில் பல்வேறு டவுன்ஷிப் மற்றும் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளை வெற்றிகரம உருவாக்கியுள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட் பி. லிட். நிறுவனம் தரத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் பெயர் பெற்றது.

சிறப்பம்சங்கள் பல கொண்ட இந்த இல்லங்களை உடனே உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



ஸ்ரீவத்ஸாவின் மற்றொரு படை



2 & 3 பெட்ரூம் கொண்ட
72 சொகுசு
அப்பார்ட்மென்ட்கள்

2BR - 1200 Sq.ft.Approx.
3BR - 1800 Sq.ft.Approx.
Rs. 43 - 59 lakhs



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பி. லிட்.,

8/2, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 043.
போன் : 0422 - 2437422 / 2441481 / 2432184 / 2432042,
Fax : 0422 - 2430899 செல் : 94433 41901, 94430 21990
E-mail : realestate@sreevatsa.com Website : www.sreevatsa.com

OFFER FROM SREEVATSA

ட்டுகளுக்கு மட்டும்





Interest



கோவை IT CORRIDOR-ல், அத்திபாளையம் ரோடு.
(குமரகுரு காலேஜ் ஆப் டெக்னாலஜி மற்றும் சத்திரோடு அருகில்)

43 Independent Villas
3 பெட் ரூம் 3000 Sq.ft.

448 Luxury Flats
3 பெட் ரூம் 2043 - 2140 Sq.ft.
Rs. 54 - 57 lakhs

- உங்கள் அப்பார்ட்மெண்ட் கட்டி முடிக்கப்படும் வரை உங்கள் வீட்டுக்கடனுக்கு 5% வட்டி மட்டுமே செலுத்துங்கள்.
- பிராசஸிங் கட்டணம் மற்றும் Pre EMI கட்டணம் இல்லை
- உங்கள்அப்பார்ட்மெண்ட் கட்டி முடிக்கப்படும் நாளிலிருந்து EMI செலுத்தத் தொடங்குங்கள்.
- இச்சலுகை குறிப்பிட்ட வங்கிகள் மற்றும் நிறுவனங்களிலிருந்து பெறும் வீட்டுக்கடனுக்கு மட்டும் பொருந்தும்.

*Conditions apply

சிறப்பம்சங்கள்

■ நீச்சல் குளம் ■ டென்னிஸ் கோர்ட்டுகள் ■ கிளப் ஹவுஸ் ■ கம்யூனிட்டி ஹால் & ஜிம் ■ ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இன்டர்நெட், சேட்டிலைட் ரேடியோ, சேட்டிலைட் டி.வி. மற்றும் கண்காணிப்புக் கேமரா வசதி ■ குடிநீர் மற்றும் போர்வெல் தண்ணீர் வசதி ■ நகருக்குள் செல்ல அசோசியேசன் நடத்தவுள்ள Bus shuttle சர்வீஸ் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும்.

Member of







Architects
M/s. Sankar & Associates

Electrical Consultant
Mr. P.P. Subramaniam

Legal Consultant
Mr. P.R. Ramakrishnan

நோட்டரி பப்ளிக் என்று அறியப்படும் நோட்டரிகள் எல்லாம் வழக்கறிஞர்களாகத்தான் இருப்பார்கள்: ஆனால், வழக்கறிஞர்கள் எல்லோரும் நோட்டரிகள் அல்ல!

ஆல் இந்தியா நோட்டரி



வழக்கறிஞர்கள்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில், நம்மிடம் இருக்கும் அசல் டாக்குமெண்ட்களின் பிரதிகளை அரசாங்கம், கோர்ட், இதர நிறுவனங்கள் என்று பலருக்கும் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். அப்போது அசல் டாக்குமெண்ட்களை கொடுப்பது

பாலா நடராஜன்

சாத்தியமில்லை. எனவே, அவற்றின் பிரதிகளை (அந்தக் காலத்தில் டைப் செய்யப்பட்ட நகல்கள்) ஜெராக்ஸ் பிரதிகளாக சமர்ப்பிக்கலாம். ஆனால், நாம் கொடுக்கும் பிரதிகள் உண்மை நகல்கள்தான் என்பதற்கு என்ன ஆதாரம்? இது உண்மையான நகல் என்று நமக்கு நாமே உறுதி அளித்துக் கொள்ள முடியாது. அங்கீகரிக்கப்பட்ட, பொறுப்பான வேறு ஒருவர்தான் அதைச் செய்ய முடியும். அவர்தான் நோட்டரி பப்ளிக். ஒரு டாக்குமென்ட்டை 'உண்மை நகல்' என்று இவர்கள் கையெழுத்திட்டுக் கொடுத்தால் அது சட்டபூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்ளப் படும் தகுதியைப் பெற்றுவிடுகிறது.



இன்னும் சில விஷயங்களில் சட்டப்படி, முத்திரைத்தாளில் பிரமாண மாக எழுதி, கையெழுத்திட்டு சமர்ப்பிப் பார்கள். சாட்சிகள் முன்னிலையில் அப்படிக் கையெழுத்திட்டு, சமர்ப்பித் தாலும் கூட, ஒரு நோட்டரி பப்ளிக், என் முன்னிலையில் இன்னார், இன்ன தகவல்கள் இடம் பெறும்படியான பிரமாணத்தில் கையெழுத்திட்டார் என்று சான்றொப்பம் இடவேண்டும். அப்போதுதான் அந்தப் பிரமாணத் துக்கு சட்ட பூர்வமான அங்கீகாரம் கிடைக்கிறது.

செய்து கையெழுத்திட வேண்டும். பிறகு, அதற்குரிய கட்டணம் செலுத்தி மாவட்ட நீதிபதியிடம் சமர்பிக்க வேண்டும். அவர் அந்த விண்ணப் பங்களைப் பரிசீலனை செய்து தகுதி யானவற்றை சிபாரிசு செய்து அரசாங்கத்துக்கு அனுப்பி வைப்பார்.

வழக்கறிஞர்கள் நோட்டரி ஆவதற்கு விண்ணப்பித்திருக்கும்போது 'இவர்கள் நோட்டரி ஆவதில் யாருக்கேனும் ஆட்சேபணை இருக்குமானால், அர சாங்கத்துக்குத் தெரிவிக்கலாம்' என்று கெசட்டில் அறிவிப்பு வெளியாகும். ஆட்சேபணை ஏதுமில்லாமல், மற்ற அம்சங்களும் சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் அந்த வழக்கறிஞர்கள் நோட்டரியாக நியமிக்கப்படுவார்கள்.

இப்படி நியமிக்கப்படுபவர்கள் நோட்டரியாக செயல்படுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நகரம், மாவட்டம் அல்லது மாநிலம் என்று வரையறை செய்யப்படும். அவரவர்கள் தமக்கு குறிப்பிடப்பட்ட எல்லைக்குட்பட்ட பகுதிக்கான விஷயங்களில் மட்டுமே நோட்டரியாக செயல்பட முடியும். மாநில அரசிடம் மட் டும் அனுமதி பெற்ற செங்கல்பட்டு

எல்லாம் நோட்டரியா?

வழக்கறிஞர்களாக குறைந்த பட்சம் ஏழு வருடங்கள் பிராக்டீஸ் செய்தவர்கள் மட்டுமே நோட்டரி ஆவதற்கு விண்ணப்பிக்க முடியும். விண்ணப்பத்தை மூத்த நோட்டரிகள் இரண்டு பேர் சிபாரிசு

பகுதியைச் சேர்ந்த நோட்டரி ஒருவர், புதுக் கோட்டை டாக்குமென்டை அட்டஸ்ட் செய்ய முடியாது. ஆனால், ஒரு வழக்கறி ஞர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மாநிலங்களில் அலுவலகங்கள் வைத்துச் செயல்பட

விரும்பினால் அவர் ஆல் இந்தியா நோட்டரியாக செயல்பட மத்திய, அரசிடம் அனுமதி பெறவேண்டும்.

முன்பெல்லாம் நோட்டரியாக செயல்பட ஒருவருக்கு மூன்றாண்டுகள் அனுமதி அளிக்கப்படும். மூன்றாண்டு களுக்கு ஒருமுறை அந்த அனுமதியைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது விண்ணப்பிக்கும்போதே ஐந்து வருடங்களுக்கு அனுமதி வழங்கப் படுகிறது. அதன் பிறகு ஐந்தாண்டுகளுக்கு ஒருமுறை புதுப்பித்துக் கொண்டால் போது மானது. இதற்கும் கட்ட ணம் உண்டு.

ஒரு வழக்கறிஞர் நோட்டரிக்கான அனுமதி பெற்றதும் நோட்டரிக்குரிய இரண்டு ரப்பர் ஸ்டாம்ப் களைத் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்று நோட்டரியின் பெயர் மற்றும் அவர் செயல்பட அனு மதிக்கப்பட்ட எல்லையைக் குறிப்பிடும் வட்ட வடிவத் திலானது. இன்னொன்று அவரது பெயர் மற்றும் முகவரி கொண்ட செவ்வக வடிவ ரப்பர் ஸ்டாம்ப். நோட்டரி பப்ளிக் என்பவர் ஆவ ணத்தில் கையெழுத்திடும்போது பச்சை மையில்தான் கையெழுத்துப் போட வேண்டும்.

அஃபிடவிட் என்று சொல்லப் படும் பலவிதமான பிரமாணப் பத்திரங்களை நோட்டரி, அட்டஸ்ட் செய்யலாம். ஒருவருடைய உயிலின் பிரதிகளை, சொத்து டாக்குமென்ட்களை 'உண்மை நகல்' என்று அட்டஸ்ட் செய்யலாம். ஒருவர் பெயரில் இருக்கும் டெலிஃபோனை அவரது வாரிசுதார ருக்கோ அல்லது அவரது விருப்பத்தின் பேரில் வேறு ஒருவருக்கோ மாற்றும் போது, அந்த ஒப்பந்தத்தை அட்டஸ்ட் செய்யலாம். வங்கிகளுக்கோ, இதர நிறுவனங்களுக்கோ அளிக்கும் இன்டம் னிடி பாண்டுகளை (Indemnity Bond) அட்டஸ்ட் செய்யலாம்.

திருமணமான பெண், பாஸ்போர்ட்டுக்கு விண்ணப்பிக்கும்போது, பாஸ்போர்ட் விதி முறைகளின்படி, தனது திருமணப் பதிவு சான்றிதழையோ, திருமண அழைப்பிதழையோ இணைக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாத பட்சத்தில் கணவன், மனைவி இருவரது புகைப்படங்களையும் ஒட்டி, பாஸ்போர்ட் விண்ணப்பத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாதிரிப் படிவத்தின்படி 'நாங்கள் இருவரும் சட்டப்படி திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள்தான்; எங்களது திருமணம் இந்த இடத்தில், இந்த நாளில் நடைபெற்றது' என்று அவர்கள் எழுதிக் கையெழுத்திட, அதற்கு நோட்டரி அட்டஸ்ட் செய்தால் அது பாஸ்போர்ட் ஆஃபீஸில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

பிறப்பு, இறப்பு சான்றிதழ்கள், வாரிசு சான்றிதழ்களின் பிரதிகளில் நோட்டரிகள் அட்டஸ்ட் செய்யலாம். மேல் படிப்புக்கு அமெரிக்கா போன்ற அயல் நாடுகள் செல்லும்போது, நீங்கள் அமெரிக்காவுக்குப் போய் அங்கேயே தங்கிவிட மாட்டீர்கள்; இந்தியாவுக்கு திரும்பி வந்துவிடுவீர்கள்; அதற்கான அவசியம் உங்களுக்கு இருக்கிறது என்று எடுத்துச் சொல்வதுபோல் சில

அஃபிடவிட்கள் கொடுக்க வேண்டும். அவற்றுக்கு நோட்டரியின் அட்டஸ்டேஷன் அவசியம்.

ஆண்டுக்கு ஒரு முறை, ஒவ்வொரு நோட்டரியும், தாங்கள் அட்டஸ்ட் செய்த டாகுமெண்ட்களின் விவரங்களை, அரசாங்கத்துக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும் என்று ஒரு விதிமுறையும் இருக்கிறது.



நோட்டரிகள் பயன்படுத்தக் கூடிய 'நோட்டரி ஸ்டாம்ப்' என்று ஒன்றுண்டு. பிரமாணப் பத்திரம், பவர் ஆஃப் அட்டர்னி, விற்பனை அக்ரிமெண்ட்கள் என்று நோட்டரிகள் எதில் கையெழுத் திட்டாலும், அதில் பத்து ரூபாய் மதிப்புள்ள நோட்டரி ஸ்டாம்ப்களை ஒட்ட வேண்டியது அவசியம். ஆனால், உண்மை நகல் என்று சான்றளிக்கும் டாக்குமெண்டில் நோட்டரி ஸ்டாம்ப் ஒட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை.

அட்டஸ்ட் செய்கிறபோது சம்பந்தப்பட்டவர் அந்த நோட்டரிக்கு ஏற்கெனவே அறிமுகமானவராக இருக்க வேண்டும். அப்படித் தெரியாத பட்சத்தில், சம்பந்தப் பட்டவருக்கும், நோட்டரிக்கும் அறிமுகமான ஒரு பொதுவான நபர் அவசியம். இருவருக்கும் தெரிந்த அந்த நபர், இன்னாரை எனக்குத் தெரியும் என்று குறிப்பிட்டு கையெழுத்திட வேண்டும்; அதன் பிறகு நோட்டரி, 'நான் அறிந்த இன்ன நபரால், அடையாளம் கூறப் பட்ட இவர், என் முன்னிலை யில் அளித்த பிரமாணம் இது' என்று குறிப்பிட்டு கையெழுத்திடலாம்.

துறைமுகத்துக்கு வரும் கப்பல்கள், வந்து சேர வேண்டிய குறிப்பிட்ட தினத்தில் வராமல் தாமத மாக வந்து சேர்ந்தால், அந்தக் கப்பலின் கேப்டன் காலதாமதத்துக்கான காரணங் களைக் குறிப்பிட்டு, ஒரு பிரமாணப் பத் திரம் தாக்கல் செய்ய வேண்டும். ஆனால், அந்நிய நாட்டிலிருந்து வரும் கப்பலின் கேப்டனுக்கு இங்கே இருக்கும் நோட் டரியை எப்படித் தெரிந்திருக்கும்? அப் படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் அந்தக் கப்பலுக் குரிய லோக்கல் ஏஜென்ட் மூலமாக அடையாளம் கண்டு நோட்டரி பிரமாணப் பத்திரத்தை அட்டஸ்ட் செய்வார்.

(தொடரும்)

எழுத்து வடிவம்: எஸ். சந்திரமௌலி



வித்தியாசமான கல்லறை!

தென்னிந்தியாவிலேயே நாய்களுக்கென தனி கல்லறை பெங்களூர், ஹெண்கரியில் உள்ளது.

ஆறு வருடங்களுக்கு முன், நாளிதழ் ஒன்றில், ஒரு பெண்மணி, இறந்து போன தன்னுடைய வளர்ப்பு நாயைப் புதைக்க இடமில்லாமல் வருந்துவதாக எழுதியிருந்தார். இதனைப் படித்த ரஞ்சன் சாக்கோ, வித்தியாசமாகச் சிந்தித்தார். தன்னுடைய குடியிருப்பில், ஓர் ஏக்கர் நிலத்தை, வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் புதைக்க அனுமதிப்பது என முடிவெடுத்தார். இந்த விஷயம் தெரிந்ததும் பலரும் அவரைத் தொடர்பு கொண்டனர்.

இந்த வளர்ப்புப் பிராணிகள் கல்லறையில், இன்று இருநூறுக்கும் அதிகமான அன்புச் செல்வங்கள் புதைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் கல்லறைகள் மீது அன்பை வெளிப்படுத்தும் வகையில் வாக்கியங்கள் வைக்கப்படுகின்றன. இவற்றை செய்ய தனி ஊழியர்களையும் வைத்துள்ளார் சாக்கோ.

'கிகி' என்ற நாய்.. ஸ்பெயினில் தெரு நாயாக அலைந்த போது பிடிக்கப்பட்டு, பிறகு பின்லாந்தில் வளர்ந்து கடைசியாக பெங்களூருவில் இறுதி மூச்சை விட்டது. இதனை வளர்த்த வெளிநாட்டுக்காரர் அதனை இங்கேயே புதைத்து, கல்லறையையும் எழுப்பியுள்ளார்.

நன்றி: 'டெக்கான்' நாளிதழிலிருந்து...
- ராஜிராதா, வெங்கடபுரா.



குழந்தைகள் தூங்கும்போது நகம் வெட்டுங்கள். விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது செய்தால் காயம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பஞ்சில் தண்ணீர் கொண்டு நகங்களின் மீது தடவி விட்டு நகம் வெட்டினால் எளிதாக நகம் வெட்டலாம்.

- சீனிவாசன், சென்னை-5.

தேவை ஒரு

சென்ற இதழில், 'இதுதான் குழந்தைகளின் பாடலா?' என்ற கட்டுரை சிந்தனையைத் தூண்டுவதாக இருந்தது. சில நர்ஸரி பாடல்கள் அந்தக் கால நிகழ்வுகளைப் பிரதிபலிப்பதாக இருந்ததாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். உதாரணமாக Ring-O-Ring-O-Roses என்பது தும்மல், காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் கூடிய தொற்றுநோயால் மக்கள், ஆயிரக்கணக்கில் மாண்டதைக் குறிக்கிறதாம். (பன்றிக் காய்ச்சலோ?)

Pocket full of Poses என்பது அவர்கள் ஒரு மூலிகையைத் தடுப்பு மருந்தாக கைவசம் வைத்திருந்தனர் என்பதாம். (துளசி?) அதே போல் Humpty Dumpty என்பது ஒரு கொடுங்கோல் அரசனைக் குறிக்கிறது. எத்தனை வீரர்கள், குதிரைகள், சிற்றரசர்கள் இருந்தாலும் அவன் ராஜ்ஜியம், வீழ்ச்சியடைந்தது என்பதாகும். இதுபோன்ற பாடல்கள், இன்றைய காலக்கட்டத்தில் அர்த்தம் இல்லாதவையாகின்றன.

குழந்தைகளுக்கு அபிநயங்களுடன் பாடல்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. Washing Day Washing Day என்ற பாடலில் அம்மா, துணியை அடித்துத் துவைப்பது போலவும், பிரஷ்ஷால் அழுத்தித் தேய்ப்பது

குறை காண வேண்டாமே!

நர்ஸரிப் பாடல்களில் ஒத்த ஒலியுடைய வார்த்தைகள்தான் முதன்மையே தவிர முழுப் பொருள் அல்ல; இப்பாடல்களின் முழுப் பொருளை, ஆசிரியர்கள் கற்பிப்பதும் இல்லை. அது தேவையும் இல்லை.

நர்சரிப் பாடல்களை ஆராய்ச்சிக்குட்படுத்தி, அவற்றின் பொருள், உபயோகம், உண்மை இவற்றைக் கூறுபோட்டு குறைகாண்பது தேவையற்ற முயற்சி என்பது என் தாழ்மையான கருத்து.

- ஜி. ராஜேஸ்வரி கணேஷ்,
சென்னை.

ரீதிருத்தம்!

போலவும் சென்ற தலைமுறைக்குக் கற்பிக்கப்பட்டது. இப்போதைய குழந்தைகளுக்கு, இந்த அபிநயம் புரியுமா? வாஷிங்மெஷினிலிருந்து துணியை எடுத்து உலர்த்துவது போல வேண்டுமானால் சொல்லித் தரலாம்.

பல பாடல்களில் எதிர்மறைக் கருத்துக்கள் இருக்கின்றன. Piggy on the Railway Line என்ற பாடலில் இன்ஜின் Piggyயின் எலும்பை உடைத்து விடுகிறது. அது 'ஆ' என்று கத்துகிறது. இன்ஜின் டிரைவர் 'I don't Care' என்று சொல்கிறார். இதன் மூலம் என்ன கற்பிக்கிறார்கள் என்று புரியவில்லை.

நல்ல ஆங்கில நர்ஸரி பாடல்கள் இல்லாமலில்லை. A,B,C,D,E,F,G... என்ற பாடல் எழுத்து வரிசையை எளிதாகக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. Thirty Days Hath September என்பது, நாட்களின் கணக்கை எளிதாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது. God Bless Mummy என்ற பாடல் பெற்றோர் மீது பாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதுபோன்ற பாஸிட்டிவ் கருத்துள்ள பாடல்களை மையப்படுத்தி, அர்த்தமற்ற மட்டும் எதிர்மறை எண்ணமுள்ள பாடல்களைக் களை எடுக்க வேண்டும். பிஞ்சு நெஞ்சங்களை வல்லமைப்படுத்தும் பணிக்கான முயற்சியைக் கல்வி வல்லுநர்கள் எடுப்பார்களா?

- சித்ரா முரளி, சென்னை



காத்திருப்பு...

நீ உடைக்கவே
காத்திருக்கின்றன;
என் வீட்டுப் பொம்மைகள்

உன் கிறுக்கலுக்காவே
காத்திருக்கின்றன;
என் வீட்டுச் சுவர்கள்

நீ இழுப்பதற்காகவே
காத்திருக்கின்றது;
என் சேலை முந்தானை!

நீ அழுக்காக்கவே
சுத்தமாக வைத்திருக்கிறேன்;
வரவேற்பறையை மட்டுமல்ல
கருவறையையும்...

- ச.சாய்சுதா, நெய்வேலி-7.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

சில சமயம் திடீரென வயிறு இழுத்து பிடித்தாற்போல் வலி இருக்கும். ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை, அரைத் தேக்கரண்டி நெய்யை சூடான வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால், வயிற்றுப் பிடிப்பு சட்டென்று நீங்கிவிடும்.

- சு.கலாவதிமணியன்,
பேரணமல்லூர்

அதிவிரைவாக பொங்கல் தயாரிக்க, அரிசிக்குப் பதில் நொய் (குருணை)யை உபயோகிக்க சுவை கூடும். ஆனால் பாசிப் பருப்பை, கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஐந்து நிமிடம் முன்பாகவே போட்டுவிட வேண்டும்.

- அபர்ணாசுப்ரமண்யம்,
சென்னை - 4

குளிர்காலத்தில் இட்லி மாவு பொங்கிப் புளிக்காது. பழைய மாவு இருந்தால் ஒரு கரண்டி கலந்து கரைக்கலாம். அல்லது ஒரு கரண்டி புளித்த மோர் விட்டு (கையால்) நன்றாகப் பத்து நிமிடம் கரைத்தால் இட்லி மெத்தென்று வரும்.

- ஆர்.பார்வதி,
சென்னை - 53

புதுப்புடைவைகளைத் தண்ணீரில் நனைக்கும்போது ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு போட்டு, கரைத்த நீரில் ஊற வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, அலசிப் பிழியாமல் உலர்த்தினால் நூலிழை கெட்டிப்படும். சாயமும் போகாது.

- பிரேமா ராவ், ஸ்ரீரங்கம்

சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு பிறந்த நாள் பரிசாக உண்டியல் வாங்கித் தரலாம். சிறு வயதிலேயே சேமிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த இது உதவும்.

- டி.ஜானகி, கரூர்



வெண்பொங்கல் செய்யும்போது மிளகு, சீரகத்தோடு இரண்டு பச்சை மிளகாயைப் போட்டுச் செய்தால் வெண்பொங்கல் ருசி கூடும்.

- எஸ்.பிரியதர்ஷினி,
சென்னை - 75

கேரட், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித்தழை கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்துத் துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிடலாம். பச்சையாக அரைத்து சாப்பிடுவதால் சத்துக்களும் வீணாகாது.

- சித்ரா கணேசன்,
கோவை



இனிய புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!

சம்பாவின் புதிய வரவுகள்

திருமணம் போன்ற எல்லா சுபகாரியங்களுக்கும் நாள் முழுவதும் சம்பாவின் பட்டோ என்று எல்லோரும் வியக்கும் காட்டன் புடவைகளை அணிந்து கொண்டு மகிழுங்கள். Grand look salwar kameezகளும் உள்ளன. சம்பாவிற்கு வாருங்கள்.

ஞாயிறு விடுமுறை



Champa

10% பொங்கல் சிறப்பு சலுகை 01.01.10 முதல் 13.01.10 வரை

No.5, 3rd Street, Abirampuram, Chennai - 600 018. Tel : 044-24996907

Timings: 11 am - 1pm and 3pm - 8 pm.

VISA, MASTER & BOBCARDS ACCEPTED

முக்திநாத் யாத்திரை

அலகாபாத் - சித்ரகூடம் - நைமிசாரண்யம் - கோரக்பூர் - அயோத்தியா - லும்பினி - போக்ரா - முக்திநாத் - மனோகாமனா தேவி - காத்மாண்டு - வாரணாசி

பயணத்தொகை: ரூ. 16,500/- + டிக்கெட் 15 நாட்கள்

பயண தேதி: 18.03.10; 08.04.10; 29.04.10

11 நாட்களில் முக்திநாத் பயணம் ரூ. 18,000/- + ரயில் டிக்கெட்

6 நாட்களில் முக்திநாத் பயணம் ரூ. 19,000/- + விமான டிக்கெட்

பஞ்சதுவாரகை ராஜஸ்தான் யாத்திரை

அகமதாபாத் - அக்ஷர்தாம் - நாகர் துவாரகை - துவாரகை - பேட் துவாரகை - நாகேஷ்வர் - சோம்நாத் - உதய்பூர் - ஏக்லிங்ஜி - நாத்துவாரகை - காங்ரோலி - மவுண்ட் அபு - ஜோத்பூர் - ஜெய்சால்மர் - பிகானிர் - ஆஜ்மீர் - புஷ்கர் - ஜெய்பூர்

பயணத்தொகை: ரூ. 13,900/- 16 நாட்கள்

பயண தேதி: 06.02.10; 06.03.10

பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை ரூ. 7,500/-

ராஜஸ்தான் யாத்திரை ரூ. 9,900/-

திருக்கைலாய யாத்திரை கோரக்பூர் வழி

காத்மாண்டு - மானசரோவர் - திருக்கைலாயம்

பயணத்தொகை: ரூ. 68,000/- 20 நாட்கள்

பயண தேதி: 26.05.10; 23.06.10; 23.07.10

மணாலி அமிர்தசரஸ் ஆக்ரா ஜெய்பூர்

டில்லி - அக்ஷர்தாம் - அமிர்தசரஸ் - குலு - மணாலி - ரோட்டங் - மணிக்கரன் - சண்டிகர் - ஜெய்ப்பூர் - ஆக்ரா

பயணத்தொகை: ரூ. 9,000/- + டிக்கெட் 12 நாட்கள்

பயண தேதி: 07.05.10

இலங்கை சுற்றுலா

கொழும்பு - திரிகோணமலை - சக்தி பீடம் - கண்டி - நுவரெலியா - கதிர்காமம்

பயணத்தொகை: ரூ. 17,000/- 5 நாட்கள்

பயண தேதி: 15.01.10; 11.02.10

அந்தமான் சுற்றுலா

பயணத்தொகை: ரூ. 7,500/- + டிக்கெட் 6 நாட்கள்

பயண தேதி: 15.01.10

கொல்கட்டா டார்ஜிலிங் கேங்டாக்

பயணத்தொகை: ரூ. 7,500/- + டிக்கெட் 10 நாட்கள்

பயண தேதி: 30.04.10; 07.05.10; 14.05.10

தாய்லாந்து மலேசியா சிங்கப்பூர்

பாங்காக் - பட்டாயா - கோரல் தீவுகள் - மலேசியா - ஜெண்டிங் ஹைலேண்ட் - பினாங் - கப்பல் சவாரி - சிங்கப்பூர் - செண்டோசா தீவுகள்

பயணத்தொகை: ரூ. 68,000/- + டிக்கெட் 11 நாட்கள்

தரமான தங்கும் அறைகள், பிராமண சமையல் கலைஞர்களால் செய்யப்படும் சைவ உணவு.
(முக்திநாத் யாத்திரைக்கு பிரத்தியேக [illegible])
சுற்றிப்பார்க்க பஸ் மற்றும் ஜீப் வசதி.
டூர் மேனேஜர் மற்றும் கைடு வசதி உட்பட.

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்
194/8, 2வது மாடி, அண்ணா சாலை,
ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.
போன்: 044 - 65345081, 082, 92833 70555.
இமெயில்: sritrave@gmail.com

ரூ.250/-
பரிசு பெறும்
ரெஸிபிகள்!

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள் : துவரம் பருப்பு+கீரை

கீரை தயிர் வடை

தேவையான பொருள்கள்:

துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய
வெந்தயக் கீரை- 1 கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள்,
கடுகு, சீரகம் - தலா 4 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய், சர்க்கரை - தலா 1 டீஸ்பூன்,
புளிப்பில்லாத தயிர் -
தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஒரு மணி நேரம் ஊறிய துவரம் பருப்புடன், தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல், கெட்டியாக மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வும். நன்றாக அலசி வைத்த வெந்தயக்



குக்கரி

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச்

கீரையை அரைத்த விழுதுடன் சேர்க்கவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள், சீரகம் சேர்த்து, இரண்டு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துப் போடவும்.

குக்கர் பாத்திரம் அல்லது சிறிய ஆழமான தட்டில் எண்ணெய் தடவவும். அரைத்த கலவையை வடை மாதிரி தட்டி அதில் வரிசையாக வைத்து அதன் மேல் தட்டு மூடி (குக்கரில் ஒரு விசில் கொடுத்து) ஆவியில் வேக வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் புளிக்காத கெட்டித்தயிர் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும்.

ஒவ்வொரு வடையாக எடுத்து தயிரில் தோய்த்து தட்டில் வரிசையாக அடுக்கி வைக்கவும். மீதியுள்ள தயிரை, பரவலாக அதன் மேல் ஊற்றிவிடவும். தயிர் வடை தயார். தேவையெனில் கேரட், வெங்காயம் தூவி பரிமாறலாம்.

குறிப்பு: இந்தத் தயிர் வடை எண்ணெய் சேர்க்காமல் ஆவியில் வேகவைப்பதால் பி.பி, கொலஸ்ட்ரால் உள்ளவர்களுக்கும் நல்லது.

- வி.நாகமணி, பெங்களூர்-28.



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த பி. கலாவதிக்கு நன்றி!

ஹெல்தி பிங்கர் ஃப்ரை

தேவையான பொருள்கள்:

துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய முளைக் கீரை - 2 கப்,
சோம்பு, சீரகம் தலா - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 2,
துருவிய சீஸ் - ¼ கப்,
நறுக்கிய கொத்துமல்லி - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு

செய்முறை:

★ துவரம் பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, உப்பு, சோம்பு, சீரகம், மிளகாய்ச் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

★ நறுக்கிய கீரையை நன்றாக அலசி நீரை வடிகட்டவும்.

★ வாணலியில் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கீரையைப் போட்டு இலேசாக வதக்கவும். இதைப் பருப்பு விழுதுடன் கலந்து அகலமான குக்கர் பாத்திரம் அல்லது குழிவான தட்டில் அரை அங்குல கனத்துக்குப் பரத்தி ஸ்டீம் குக் செய்யவும்.

★ ஆறிய பிறகு மெல்லிய பிங்கர்

க்வீன்!

சமையல் போட்டி முடிவுகள்!



வடிவில் கட் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். துருவிய சீஸ், கொத்து மல்லி தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும் சத்தான டிபன் இது!

- ஜெயலக்ஷ்மி கணேஷ், மும்பை.

துவரம் பருப்பு பாலக் கோப்தா

தேவையான பொருள்கள்:

துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
பாலக் கீரை - 1 கட்டு,
கடலை மாவு - 200 கிராம்,
பனீர் - 200 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம், தக்காளி -தலா 1,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம், எண்ணெய், மஞ்சள் தூள், உப்பு, கொத்துமல்லி - தேவைக் கேற்ப.

செய்முறை:

துவரம் பருப்பை நன்றாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கட்டு பாலக் கீரையை நன்றாக அலசி பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், பாலக் கீரை கலந்து உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயைச் சூடாக்கி நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தக்காளியை போட்டு வதக்கவும். பிறகு, வேகவைத்த பருப்பைப் போட்டுக் கலக்கவும். தேவையான அளவு மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் தூளைச் சேர்க்கவும்.

மற்றொரு வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, மிதமான தீயில், பாலக் உருண்டைகளைப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்கவும். உருண்டைகளை சிறு துண்டுகளாக கையால் நொறுக்கி, பருப்புக் கலவையில் போட்டுக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு, பனீர் துண்டுகளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். இறுதியாகக் கொத்து மல்லி தழையைத் தூவி இறக்கவும்.

இது ரொட்டி, பூரிக்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- லலிதா ராஜாராமன், தானே.

சண்டிக்கீரை கூட்டல்

தேவையான பொருள்கள்:

சண்டிக்கீரை (இதைக் கல்யாண முருங்கை என்றும் சொல்வர்) - 15 பெரிய இலைகள்,
துவரம் பருப்பு - ½ கப்,





பழைய மரச்சாமான்கள் மீது கீறல்கள் இருக்கும். அந்தக் கீறல்கள் மீது தேனைத் தடவி, அதன் மீது டர்பன்டைன் எண்ணெய் சிறிது விட்டு அழுந்தத் தேய்த்தால், கீறல் மறைந்து மரச்சாமான்கள் 'பளபள' என்று இருக்கும்.

- பிரேமலதா, பெரியகுளம்.





நாம் சுற்றுலா செல்லும்போது, நாம் செல்லும் வாகனத்தின் [பேருந்தோ, காரோ, வேனோ] பதிவு எண்ணைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுற்றுலாத் தலங்களில் ஒரே மாதிரியான வண்டிகள் நிற்கும்போது, எளிதில் கண்டுபிடிக்க உதவும்.

- உமா ஹைமாவதி ராமன், சென்னை.

வர மிளகாய் - 10,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
மஞ்சள் தூள் - சிறிது,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்.

செய்முறை:

முதலில் துவரம் பருப்பை ஊறவைக்கவும். கீரையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து நடு நரம்பை எடுத்து விட்டு (வெற்றிலை போல்) இரண்டாக மடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஊறிய துவரம் பருப்பு, சீரகம், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், வர மிளகாய், உப்பு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டாகப் பிளந்த கீரையின் மேல், பருப்புக் கலவையைச் சற்றுக் கனமாகத் தடவி சுருட்டவும்.

இதே போல் அனைத்துக் கீரையையும் செய்யவும். சுருட்டிய கீரை இலைகளை எண்ணெய் தடவிய தட்டில் அடுக்கி வைத்து, ஆவியில் வேகவைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் ஸ்லைஸாக (வட்ட வட்டமாக) கத்தியால் வெட்டி வைக்கவும். விட்டமின் + புரோட்டீன் கலந்த 'கீரை சுருட்டல்' தயார்!

- வாசவாம்பாள், ஆம்பூர்.

தூதுவளை பருப்புப் பொடி

தேவையான பொருள்கள்:
சுத்தம் செய்த தூதுவளைக் கீரை - 4 கைப்பிடி,
துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
மிளகு, சீரகம் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தூதுவளைக் கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி நன்றாகக் காயவைக்கவும். (மழை நாட்களில் நிறைய கிடைக்கும். காய வைக்க முடியவில்லை எனில், பொடியாக நறுக்கிய கீரையைப் ஃப்ரிஜ்ஜில் பரத்தி வைத்தால் மூன்று நாட்களில் சருகாகக் காய்ந்துவிடும்.) வெறும் வாணலியில் துவரம் பருப்பைச் சிவக்க வறுக்கவும். இறக்குமுன் மிளகு, சீரகம் இரண்டையும் சேர்த்துச் சூட்டோடு வைக்கவும்.

மிக்ஸியில் தூதுவளைக் கீரையைத் தவிர்த்து பருப்பு, மிளகு, சீரகம் போட்டு, பாதி அளவு பொடித்தபின் காய்ந்த தூதுவளைக் கீரையைச் சேர்த்து (காய்ந்த கறிவேப்பிலை யைக் கூடச் சேர்க்கலாம்.) நன்றாகப் பொடிக்கவும்.

சூடான சாதத்தில் பொடி சேர்த்து, நெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் மழைக் காலத்தில் ஜோராய் இருக்கும். சளியைத் தடுக்கும் நல்ல மருந்து இது!

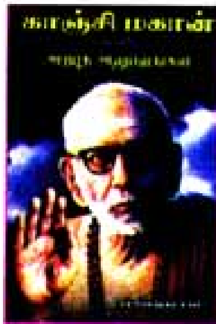
- மீனா ஜே.நாதன், திருச்சி-2.

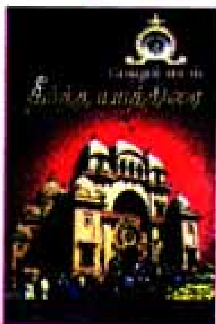
கேள்விக்கு என்ன பதில்?

வழக்கறிஞர் : கே.சாந்தகுமாரி, சாரா பதிப்பகம், சென்னை - 20 விலை ரூ.75/-

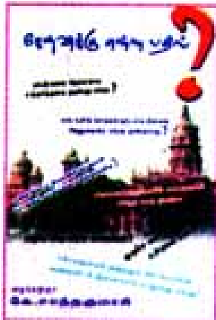
சொத்துப் பிரச்னைகள் மட்டுமின்றி பெண்களின் சுயகௌரவப் பிரச்னைகளுக்கும் தெளிவாக விடை தந்திருக்கிறார் வழக்கறிஞர் சாந்தகுமாரி.











காஞ்சிமகான் அருளிய அற்புத அனுபவங்கள்

ரா.வேங்கடசாமி, விஜயா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 32.

காஞ்சிப் பெரியவரோடு தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைப் பலரிடம் கேட்டுச் சுவையாகப் பதிவு செய்திருக்கிறார் ஆசிரியர். இடையிடையே பெரியவாளின் அருள் மொழிகளும் உண்டு.

கருவறை முதல் கடைசி வரை சடங்குகள்

அநங்கன், அழகு பதிப்பகம், சென்னை - 44. விலை ரூ.25/-

மங்கலச் சடங்குகளையும் மற்ற சடங்குகளையும் பற்றிய காரணங்களை அறிந்து கொள்ள விரும்புகிறவர்களுக்குப் பயன்படும் நூல்.

பேலூர் மடம் - தீர்த்த யாத்திரை - சுவாமி ஆசுதோஷானந்தர்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம். சென்னை-4. ரூ.25/-

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் ஆன்மிக வாழ்க்கையோடு தொடர்புடைய பல இடங்களைப் பற்றிய சுவையான செய்திகள். பேலூர் மடத் தோற்றம் அழகான வண்ணப் படமாக உள்ளது.

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை - உணவும் பானமும்

சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, அகஸ்தியர் பதிப்பகம், திருச்சி - 2. ரூ.190/-

'இரைப்பையின் பாதி இடத்தை கனத்த உணவாலும், கால் பாகத்தை நீர்த்த உணவாலும் நிரப்பி, கால்பங்கை வெற்றிடமாக விடவேண்டும்' ஆயுர் வேத சாஸ்திரங்களின் துணையோடு அருமையான வாழ்வியல் வழிகாட்டுதல்கள் அடங்கிய நூல்.

- வாசகன்

படிக்க... பயன் பெற...

SENIOR CITIZENS' SETTLEMENT FOUNDATION

(Registered under Section 25 of the Companies ACT 1956 - A non profit Organisation)

e-mail : hariharan41@yahoo.com

Shanti Sadan - A Senior Citizen's Complex at Bangalore

We are setting up a Senior Citizens' Complex **"SHANTI SADAN" at kattigena halli,** 9 k.m. from Hoskote.on Malur Road, Bangalore within the city limits. The architectural plans for different types of flats under this scheme are 432 sq. ft., 583 sq. ft., 758 sq. ft and 886 sq. ft., The Foundation Stone for this complex is to take place by the end of January, 2010 **and 65 flats will be ready for occupation around April, 2011.** The deposits for allotment of these flats vary between Rs.9 lakhs and Rs.18 lakhs - 85% of which is refundable if the lessee and his family members for life time no longer requires the flat OR to his nominee named by him, who may be closely related.

The facilities provided include, apart from a centralized kitchen with hygienic and wholesome **VEGETARIAN** food, an in-house medi-care centre, cable T.V. connection, power connection for computer, recreation room, library, auditorium, cyber cafe, laundry, shop for basic needs, ramp, lifts, transport facility for local visits, tie-up with reputed hospitals in the neighborhood, 24 hours security and power backed by gen-set. All house-keeping functions will be looked after by the foundation. The actual expenses will be shared by the residents and they are entitled to live with their blood relations and can entertain their friends and relations as guests who can also stay in the guest house within the complex.

The monthly expenses for food and related expenses have to be shared by the occupants **on actual basis** which may be about Rs.1,800/- and Rs.2,000/- **per head** and the share of cmmon expenses will vary between Rs.1,200/- and Rs.1,800/- **per flat** in proportion to the area (at today's price level). For details, write to the address given in the next paragraph **OR** online to <hariharan41@yahoo.com>.

Those interested and aged 50 and above may register their names on payment of Rs.10,000/- by draft and send their applications to the **Executive Director, Senior Citizens' Settlement Foundation, B-202, Shreeji Plaza, Sector-25, Nerul, Navi Mumbai - 400 706** on receipt of which the application forms will be sent. Any clarification required : **contact Hariharan at 09867289926 or K.V. Raman at 9538715441 or (080) 26562059.**

The foundation has a reputed Old Age Home at Sringeri managed by its Board of Directors endowed with a social bent of mind.

தேடி வந்த

பேராசிரியர். இ.லெ. கோமதி

மகா சித்தரான அகத்தியர், சித்த வைத்தியத்துக்கான மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் வேலைகளிலும், தமக்கு உதவி செய்யவும், தகுதியான சீடன் ஒருவரைத் தேடிக் கொண்டிருந்தார். ஒரு நாள், அந்தணர் குலத்தில் பிறந்த ஊமைச் சிறுவன் ஒருவன், அகத்தியரை நாடி வந்தான். அவரும் அந்தச் சிறுவனைத் தன் சீடனாக ஏற்றுக்கொண்டு தன்னுடனேயே இருக்கச் செய்தார்.

அகத்தியருக்கு சிஷ்யராக இருப்பது என்பது எவ்வளவு பெரும்பேறு! எத்தனையோ பிறவிகளில் தவம் செய்தவர்களுக்குத்தான் இந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும். அந்த ஊமைச் சிறுவன் முந்தைய பிறவியில் இராமதேவர், என்ற பெயருடன் சித்தராக வாழ்ந்தவர்தான்.

அகத்தியரிடம் குருகுலவாசம் வேண்டி அது நிறைவேறாமலேயே அந்தப் பிறவி முடிந்து விட, மறுபிறவியில் அகத்தியரைத் தேடி வந்தவர் அவர். தன்னுடைய சிஷ்யனை அகத்தியருக்கு மிகவும் பிடித்துப் போனது. சிஷ்யனால் பேச முடியவில்லையே தவிர மற்ற விஷயங்களிலெல்லாம் கெட்டிக்காரனாக விளங்கியதால் போகும் இடங்களுக்கெல்லாம் தன்னுடன் அழைத்துச் சென்றார். வைத்திய முறைகள், மருந்துகள் தயாரிக்கும் முறைகளைக் கற்பித்தார்.

சிஷ்யன், தேரையரானது மிக சுவாரஸ்யமான கதை.

அகத்தியர், ஒருமுறை, முனிவர் ஒருவரது தீராத தலைவலியைக் குணப்படுத்துவதற்கு அவரைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருந்தார். பரிசோதனையில் சிறிய உயிரினம் ஒன்று, முனிவரது தலைக்குள் இருப்பது தெரியவந்தது. இந்தக் காலத்தில் இருப்பது போல அப்போது ஸ்கேன் கருவிகளெல்லாம் கிடையாது. தலைக்குள் இருந்த அந்த உயிரினத்தை அகற்றினால்தான் முனிவரது நோய் நீங்கும். அகத்தியர், சிறிதும் தாமதிக்காது மூளை அறுவை சிகிச்சை செய்யத் தயாரானார்.

சிகிச்சை தொடங்கப்பட்டு முனிவரின் கபாலம் திறக்கப்பட்டது. அங்கே, மூளைப் பகுதியில் ஒரு சிறிய தேரை அமர்ந்திருந்தது. தேரையை வெளியே எடுத்தாக வேண்டும். இடுக்கியைக் கொண்டு தேரையைப் பிடித்தால், தேரை நகர்ந்து போய் விடும். மூளையின் நரம்புகளில் இடுக்கி பட்டு விட்டால் மேலும் சிக்கலாகி முனிவரின் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம்.

இந்த நிகழ்ச்சிகளையெல்லாம் கூடவேயிருந்து பார்த்துக்கொண்டிருந்த சிஷ்யன்,

ஒரு காரியம் செய்தான். ஒரு தாம்பாளம் எடுத்து அதில் நிறைய தண்ணீர் நிரப்பி, தேரைக்கு அருகில் கொண்டு வந்து வைத்தான். தண்ணீரைப் பார்த்த தேரை உடனே தாம்பாளத்தில் குதித்தது. முனிவரின் மண்டை ஓடு மூடப்பட்டது.

அகத்தியரின் மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை. ஓர் ஊமைப் பையன் எவ்வளவு சாமர்த்தியமாக, விரைவாகச் செயல்பட்டு விட்டான் என்று நினைத்தார். முனிவரின் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டதால் அகத்தியரின் பெயரும் வைத்தியத் துறையில் நிலை பெற்றது.

சிஷ்யனைக் கட்டித் தழுவிப் பாராட்டி, ''தேரையைச் சமயோசிதமாக அகற்றி குருவையும், முனிவரையும் காப்பாற்றினாய். இன்று முதல் நீ, தேரையர் ஆவாய்'' என்ற அகத்தியர், அவரது ஊமைத் தன்மையையும் போக்கி, தமக்குத் தெரிந்த வைத்திய முறைகள் அனைத்தையும் தேரையருக்குக் கற்பித்தார்.

அகத்தியரிடமிருந்து வைத்திய ஞானம் பெற்ற தேரையர், நாடெங்கிலும் சென்று தேவைப்படுவோருக்கெல்லாம் வைத்தியம் செய்து, புகழ்பெற்று விளங்கினார். சிறிது காலம் சென்றது. அகத்தியருக்கு தன் சிஷ்யன் எப்படி இருக்கிறான் என்பதைக் காண ஆவல் ஏற்பட்டது. தேரையரைத் தன்னை வந்து பார்க்கும்படி கட்டளையிட்டார். தேரையரும் வந்து குருவின் பாதங்களைப் பணிந்து வணங்கினார்.

''தேரையா! எனக்கு ஓர் அபூர்வமான மூலிகை வேண்டும். அதைத் தேடிக் கொண்டு வந்து தருவாயா?'' என்றார். ''கட்டளையிடுங்கள் குருவே. எதுவானாலும் கொண்டு வந்து தருகிறேன்'' என்றார் தேரையர். ''கண்வெடிச்சான் மூலிகை வேண்டும் கொண்டு வந்து தருவாயா?'' என்றார்.

கண்வெடிச்சான் மூலிகை, பார்ப்பதற்கு கண்கள் போல அழகான இலைகளைக் கொண்டது. ஆனால், அதனைப் பறிக்கும்போது அதிலிருந்து கிளம்பும் புகை,

தேரையர்! 12

கண்களைப் பாதித்து பார்வை இழக்கச் செய்யும். தேரையர், மனம் தளரவில்லை.

பொதிகை மலைக்காடுகளில் இந்த மூலிகையை சிரமப் பட்டுத் தேடினார். ஓரிடத்தில் அந்த மூலிகைச் செடியைக் கண்டார். பறித்தால் தன் பார்வை போய்விடும் அபாயம். உடனே அந்த இடத்திலேயே அமர்ந்து அம்பிகையைத் தியானம் செய்தார். 'தாயே! என் குருநாதருக்கு நான் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்ற வேண்டும். அருள்புரிவாய் அம்மா' என்று பிரார்த்தித்தார். சிறிது நேரத்தில் தேரையர், கண் விழித்துப் பார்த்தார். கண் வெடிச்சான் மூலிகை, ஒரு பெரிய இலைக்குள் சுருட்டி வைக்கப்பட்டிருந்தது.

அன்னையை வணங்கி விட்டு அதனை அப்படியே எடுத்துக்கொண்டு போய் அகத்தியரிடம் சேர்ப்பித்துவிட்டார். ''தேரையா, மருத்துவ உலகத்துக்கு உன்னைத் தயார் செய்யவே இந்த சோதனையைத் தந்தேன். இந்த மூலிகையைத் தேடும்போது நிறைய அபூர்வமான மூலிகைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டிருப்பாய். அவற்றின் தன்மைகளையும், பயன்களை யும் குறித்து ஒரு நூல் எழுது. பிற்காலத்தில் சித்த மருத்துவ உலகத்துக்கு வழிகாட்டியாக இது விளங் கும்'' என்று கூறி ஆசிர்வதித்தார்.

குருவின் அருள் ஆணைப்படி தேரையர், நூல் எழுதத் தொடங்கினார். இவர் எழுதிய 'பதார்த்த குண சிந்தாமணி' என்னும் நூலில் தாவர வகைகளில், மரம், செடி கொடி இவற்றின் வேர், விதை, தண்டு, பட்டை

ஒருமுறை பாண்டிய மன்னனின் அரச சபைக்கு அகத்தியர், விஜயம் செய்தார். பாண்டியன், சிறந்த சிவபக்தன். ஆனால், அவனுக்குத் தீராத உடல்குறைபாடு இருந்தது. அவன் முதுகு கூனலாக இருந்தது. இதனால் பல காலம் மனவருத்தம் கொண்ட பாண்டியன், தன்னுடைய குறையைப் போக்குமாறு அகத்தியரை வேண்டினான். அகத்தியரும் ஒப்புக்கொண்டு தன் சிஷ்யனை அனுப்பி தேவையான மூலிகைகளையெல்லாம் பறித்து வருமாறு செய்தார்.

மூலிகைகளின் சாறுகளைப் பிழிந்து எண்ணெயுடன் கலந்து, கொப்பரையில் கொதிக்கவிட்டிருந்தனர். அகத்தியர், தன் சிஷ்யனிடம், 'பார்த்துக்கொள்' என்று சொல்லிவிட்டு மன்னனைப் பார்க்கச் சென்றார்.

கொப்பரையில் தைலம் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. அந்த இடத்தின் மேற்கூரை

இலை, பூ, காய், கனி ஆகியவற்றின் மருத்துவக் குணங்கள் அனைத்தையும் எழுதியுள்ளார். இவற்றை எப்படி ஒன்று சேர்த்து, நோய்க்குத் தக்கபடி மருந்தாகப் பயன்படுத்துவது என்ற குறிப்புகளும் இந்நூலில் உள்ளன.

இந்த நூல் தவிர, நீர்க்குறி, தைலவர்க்க சுருக்கம், மருத்துவ பாரதம், வைத்தியமக வெண்பா, நாடிக்கொத்து, நோயணுகாவிதி, நோயின் சாரம், நோயின் கரிசல் என சித்த மருத்துவத்தை, முழுமையாக அறிந்து வெளிப்படுத்தியவர் தேரையர், என்று சொல்லலாம். நோய் அணுகா விதிகளை தேரையர் வழி நின்று பார்ப்போம்.

உண்பது இருபொழுது ஒழிய மூன்று பொழுது உண்ணோம்

உறங்குவது இரா ஒழியப் பகல் உறக்கம் செய்யோம்

பெண் கடமைத் திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம்

பெரும்தாகமெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம்.

மண் பரவு கிழங்குகளிற் கருணையன்றிப் புசியோம்.

வாழை இளம் பிஞ்சு ஒழியக் கனியருந்தல் செய்யோம்.

நண் பெற உண்ட பின்பு குறுநடையும் கொள்வோம்

நமனார்க்கு இங்கு ஏது கவை நாம் இருக்கும் இடத்தே...

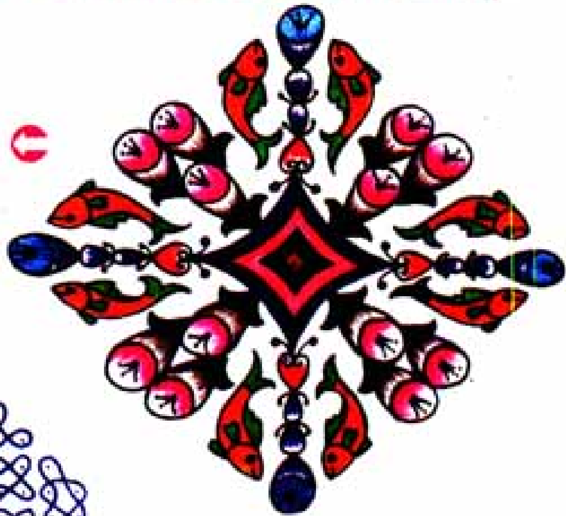
தேரையர், நமக்காக நோயற்ற வாழ்வு பெற, செய்ய வேண்டியவற்றைப் பட்டிய லிட்டுத் தந்திருக்கிறார். இவர், நெடுங்காலம் பொதிகை மலையில் தவம் செய்து அங்கேயே யோக சமாதியில் நிலைகொண்டிருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

(சித்தர் நெறி தொடரும்)

கொம்புகளால் வேயப்பட்டிருந்தது. தைலத்தின் நீராவி பட்டு கூரையில் இருந்த வளைந்த கொம்புகள் 'சடசட' என்ற சப்தத்துடன் நேராக நிமிர்ந்தன. இதைப் பார்த்த ஊமை சிஷ்யன், தைலம் சரியான பதத்துக்கு வந்துவிட்டது என்று அறிந்து அடுப்பிலிருந்த நெருப்பை அணைத்தான். சிறிது நேரத்தில் திரும்பி வந்த அகத்தியர், நிமிர்ந்த கொம்புகளைப் பார்த்தார். சிஷ்யனின் புத்திசாலித்தனத்தைப் பாராட்டி சந்தோஷப்பட்டார். பாண்டியனின் முதுகில், தைலத்தை தடவி வர நாளடைவில் கூன் நிமிர்ந்து அவனது குறையும் நீங்கியது.

வண்ணக் கோலங்கள்!

17-1 (நேர்புள்ளி 1ல் நிறுத்தவும்).
- ஹேமா செல்வராஜ், திருப்பாதிரிப்புலியூர்.

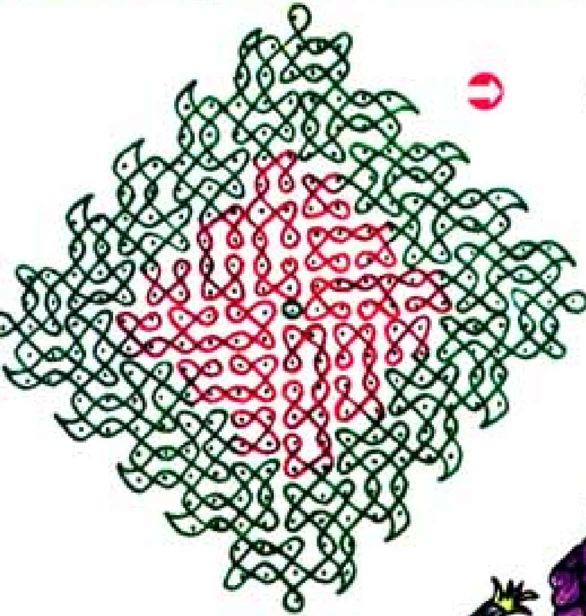




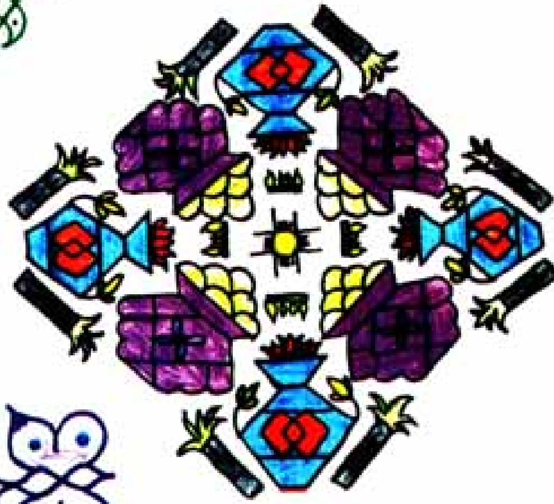
21 புள்ளி - 1 வரிசை
19 புள்ளி - 8 வரிசை
9 வரை - (நேர்புள்ளி)
- லக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.



17 முதல் 9 வரை (இடைப்புள்ளி)
- சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்



23 - 1 வரிசை
(நேர்புள்ளி 2 வரிசையாக
வைக்கவும்)
- ஜி.ராஜராஜேஸ்வரி,
மயிலாடுதுறை.



22-4 வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும் (நேர்புள்ளி)
- கோ. பிருந்தாவேணி,
சென்னை



21 புள்ளி (நேர்புள்ளி)
11 வரிசை
- சி. ஷீலா ராணி, திருவள்ளூர்.

சியாமளா ராஜசேகர்



குறையொன்று

"ஆட்டோ! வேளச்சேரி வரியாப்பா?" கைக்கொள்ளா பொருள்களுடன் வசந்தாவும், ராகவனும் கேட்க, மறுப்பேதும் சொல்லாமல் மூர்த்தி, கிளம்பத் தயாரானான்.

"எப்படியோ கடனை, உடனை வாங்கி நம்ம பேத்திக்குச் செய்ய வேண்டிய எல்லாத்தையும் வாங்கியாச்சு!" நிம்மதிப் பெருமூச்சுவிட்டார் ராகவன்.

"ஆமாங்க! நம்ம பொண்ணு மாலா, ரொம்பச் சந்தோஷப்படுவா. எம்ப்பா தகுதிக்கு மீறிச் செலவு பண்றீங்கன்னு செல்லமா கோவிச்சுப்பா!"

"போடி! நமக்கிருக்கறது ஒரே பொண்ணு.

நம்ம மாப்பிள்ளை வீட்டிலயும் நாம நல்லா செய்வோம்னு எதிர்பார்ப்பாங்க. நாளைக்கு நம்ம பேத்திக்கு பேர் வைக்கிற ஃபங்ஷன் சிறப்பா நடக்கணும்...''

ஆட்டோ வேளச்சேரியை நெருங்கியது.

''பஸ் ஸ்டாண்டை ஒட்டி ரைட்ல திரும்பி நேரா போப்பா... இதோ பச்சை கலர் கேட். இங்கதான்ப்பா நிறுத்திக்க!''

ஆட்டோ நிற்க, வசந்தாவும், ராகவனும் இறங்கினர். மீட்டரைப் பார்த்து பணத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட மூர்த்தி வண்டியைத் திருப்பினான்.

அவன் மனம் முழுக்க வாயும் வயிறுமாக இருக்கும் அவன் மனைவி ராதாவே இருந்தாள்.

திருமணமாகி பதினைந்து வருஷம்



மில்லை...!

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000/- பரிசுக்கதை-3

கழித்து ராதா, கர்ப்பமானதும் மூர்த்திக்குத் தலைகால் புரியவில்லை. மகிழ்ச்சியில் ஆனந்தக்கூத்தாடினான். அதிலும் கார்ப்பரேஷன் ஆஸ்பத்திரியில் ஸ்கேன் பார்த்த டாக்டர், இரட்டைக் குழந்தை என்றதும் பூரித்து விட்டான்.

''இத்தனை நாள் நாம் ஒன்றுமே சேர்த்து வைக்கலை. இனிமேல் கஷ்டப்பட்டு உழைச்சு நம்ம பிள்ளைங்களுக்குச் சேர்க்கணும் ராதா...'' என்று கனவு கண்டான்.

ஒன்பதாம் மாதம் செக்கப்புக்கு போன போது டாக்டர், மூர்த்தியை அழைத்து, ''டெலிவரி கொஞ்சம் சிக்கலா இருக்கலாம். அதனால் ஏதாவது பிரைவேட் ஹாஸ்பிடல் போறது பெட்டர்!'' என்றார்.

'தனியார் ஆஸ்பத்திரின்னா செலவு அதிகமாகுமே! அவ்வளவு பணத்துக்கு எங்கே போறது?' மூர்த்தியின் வாடிய முகத்தைக் கண்ட ராதா, ''கவலைப்படாதீங்க! நாம கும்பிடற சாமி நம்மளைக் கைவிட மாட்டார்!'' என்று ஆறுதல் கூறினாள்.

ஒரு வாரம் உருண்டோடி விட்டது. ராதா மிகவும் சோர்ந்து காணப்பட்டாள். ''என்னங்க...! எனக்கு வயிறெல்லாம் ரொம்பப் பாரமா இருக்கு. அசைவு கூட அவ்வளவா தெரியலை!''

''உடனே கிளம்பும்மா. டாக்டரம்மாகிட்ட போய் காட்டிட்டு வந்துடலாம்'' பரபரத்தான் மூர்த்தி.

சுலைமான் நர்ஸிங்ஹோம்.

''சார்! குழந்தைகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் சற்றுக் குறைவாகப் போகிறது. சிசேரியன் பண்ணிட வேண்டியதுதான்! இதில் ஒரு கையெழுத்துப் போடுங்க'' என்று ஒரு ஃபார்மை நீட்டினார்.

கைநடுங்கியபடியே கையெழுத்து போட்டான் மூர்த்தி. டாக்டர் சென்ற சிறிது நேரத்தில் நர்ஸ் வந்து.. ''நாளைக்கு சாயங்காலத்துக்குள்ள ரிசப்ஷன்ல பதினைந்தாயிரம் ரூபாய் கட்டிடுங்க...'' என்றாள்.

ராதா, கவலையோடு மூர்த்தியை ஏறிட்டாள்.

''கவலைப்படாதேம்மா! நான் எப்படியும் பணத்தைத் தயார் பண்ணிடுவேன். நான் சவாரிக்குப் போய்ட்டு வரேன். நீ தூங்கு!'' என்று கிளம்பியவன்தான்...

இதோ... வேளச்சேரி சவாரி முடிந்துத் திரும்பினான். யதேச்சையாகப் பின்னால் திரும்பியபோது சீட்டில் ஒரு கவர் இருந்தது. வண்டியை நிறுத்தி விட்டுப் பார்த்தான். மூன்று பவுன் தங்கச் சங்கிலி!

''அடடா! கீழே இறங்குகிற அவசரத்தில் விட்டுட்டுப் போயிட்டாங்களே!'' வண்டியைத் திருப்பினான்.

ராகவனும், வசந்தாவும் அங்கே 'வர்ற





மின் கட்டண அட்டையை எடுத்து, பத்து மாதம் கட்டிய தொகையைக் கூட்டி சராசரி எவ்வளவு எனப் பாருங்கள். அந்தத் தொகையை உச்சபட்ச தொகையாக வைத்துக் கொண்டு மின்சாரத்தைக் கட்டுப்பாடாய்ச் செலவழியுங்கள். மின்சாரச் சேமிப்பு, நமக்கும் நல்லது; நாட்டுக்கும் நல்லது!

- எஸ்.வித்யா, முசிறி.



மண்டை இடியா! நான்கு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயில், ஒரு வத்தல் மிளகாய்ப் போட்டு, கறுகக் காய்ச்சவும். உச்சி மண்டையில் சூடு பொறுக்கும் அளவு தேய்க்கவும். பிறகு, வெந்நீரில் சீயக்காய்ப் பொடி கலந்து தேய்த்துக் குளித்தால் மண்டை இடி பறக்கும்.

- ராதாராம், சென்னை - 33.



வழியில விட்டுட்டோமோ, இல்லை கடையிலேயே மிஸ் பண்ணிட்டோமோ' என்று தவித்துக் கொண்டிருக்க...

''சார்! சார்!''

நிமிர்ந்து பார்த்த ராகவன், வாசலில் மூர்த்தியைக் கண்டதும், ''என்னப்பா விஷயம்?'' என்றார்.

''சார்! இதை என் வண்டியிலேயே விட்டுட்டு வந்துட்டீங்களே!''

வசந்தாவுக்கு விழி ஓரத்தில் ஈரம் கசிந்தது. தம்பி, ''நீங்க நல்லா இருக்கணும், உங்க பிள்ளை குட்டிங்க நல்லா இருக்கணும்; நாங்க கடன் வாங்கி கஷ்டப்பட்டு வாங்கினதைத் தொலைச்சிட்டோமோன்னு தவிச்சிட்டிருந்தோம். எங்க வயத்தில் பாலை வார்த்தீங்க!'' என்று மனம் நிறைய வாழ்த்தினாள்.

''வாப்பா... ஒரு வாய் காப்பி சாப்பிட்டுப் போ!'' என்று கனிவுடன் உபசரித்தார் ராகவன்.

''வேண்டாம் சார்! என் மனைவியை பிரசவத்துக்குச் சேர்த்திருக்கேன். நாளைக்கு ஸிசேரியன். இரட்டைக் குழந்தைங்க சார்! நான் பணத்துக்கு ஏற்பாடு பண்ணணும். கிளம்பறேன்!''

''உன்னோட பணக்கஷ்டத்திலேயும் எங்கப் பொருளைப் பத்திரமா எங்ககிட்ட சேர்த்த உன் தங்க மனசுக்கு எல்லாம் நல்லபடியா நடக்கும். இந்த ஆயிரம் ரூபாயை வச்சிக்கோப்பா. உனக்கு உதவியாயிருக்கும்!''

''சார்! நான் இதை வாங்கினா, உங்கப் பொருளைத் திருப்பிக் கொடுத்ததுக்கே அர்த்தமில்லாம போயிடும். வரேன் சார்...!''

சோர்வாக ஆட்டோவை ஓட்டிக் கொண்டு மருத்துவமனை வந்தான். வாசலில் விழாக் கோலம். டாக்டர்கள், நர்ஸ்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒரு பெரிய வரை மாலை போட்டு வணங்கி வரவேற்றுக் கொண்டிருந்தனர்.

அவர் அப்துல்லா. இந்த மருத்துவமனை சீஃப் டாக்டரின் தந்தை. ஹஜ் யாத்திரை நிறைவு செய்த கையோடு நேராக தமது மகளது மருத்துவமனைக்கு வந்துள்ளார். உள்ளே வந்தவர், ''இன்று அட்மிட் ஆனவர்களுக்கும், இன்று குழந்தை பெற்றவர்களுக்கும், நாளை குழந்தை பெற இருப்பவர்களுக்கும் ஆகும் மருத்துவச் செலவு மொத்தமும் இலவசம். அதை நானே ஏற்றுக் கொள்கிறேன்'' என்று அறிவித்தார். எல்லோரும் தங்களது மகிழ்ச்சியைக் கரகோஷத்தால் காட்டினர்.

அதைக் கேட்ட மூர்த்தி மெய்சிலிர்த்துப் போனான். அவனது மனத்திரையில் ராகவன், வசந்தாவின் மனப்பூர்வமான வாழ்த்து தோன்றி மின்னியது.

●



அமுத மொழி 11

சமீபத்தில், சென்னையில் நடந்த தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக் கழக பட்டமளிப்பு விழாவில் மதுரை மருத்துவக் கல்லூரி மாணவி வி. அமுதா, 11 பரிசுகளைப் பெற்று, பெண் குலத்துக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளார். அவரிடம் 11 கேள்விகள்...

❖ பெற்றோர்?

அம்மா கல்யாணி - ஃபார்மசிஸ்ட்டாக உள்ளார். அப்பா வெள்ளைச்சாமி - ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியர்.

❖ கூடப்பிறந்தவங்க?

அக்கா விமலா - அவங்களும் டாக்டர் தான். ஒரே தம்பி வெங்கட் - கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர்!

❖ எம்.பி.பி.எஸ்.-ல் 11 பரிசாமே? என்னென்ன?

நாலு வருஷத்துக்குமா மொத்தம் பதினைந்து சப்ஜெக்ட்! அதுல இரண்டு தங்கம், நாலு வெள்ளி, அஞ்சு ரொக்கப் பரிசுகள்...

❖ எப்பவுமே முதல் ரேங்க்தானா?

ஆமா... ஸ்கூல்ல, ஸ்டேட் செகன்டா வந்தேன். கட் ஆஃப் மார்க் 299.58!

❖ எதுல தங்கம் கிடைச்சுது?

அனாடமி, மெடிக்கல் சர்ஜரி!

❖ டாக்டராகணும்ங்கிறது உங்க சின்ன வயசு ஆசையா?

இல்லை... எங்கம்மாவோட நீண்ட நாள் கனவு!



❖ டீவி., சினிமா ஆர்வமெல்லாம் உண்டா?

நான் எம்.பி.பி.எஸ். கடைசி வருஷம் படிக்கிற போதுதான் கேபிள் கனெக்‌ஷனே வாங்கினோம். சினிமா எப்பவாவது பார்ப்பேன். பிடிச்ச ஹீரோ, சூர்யா!

❖ எப்பப் பாரு படிச்சுக்கிட்டே இருப்பீங்களா?

சாதா நாட்கள்னா தினமும் நாலு மணி நேரம் படிப்பேன். பரீட்சை நேரம்னா பத்து மணி நேரம் படிப்பேன். மீதி நேரமெல்லாம் 'நெட்'டில் நோட்ஸ் எடுப்பேன்.

❖ இப்ப என்ன பண்றீங்க?

சண்டிகர் மருத்துவக் கல்லூரியில், அனஸ்தீஷியா எம்.டி. படிக்கிறேன்.

❖ மேற்கொண்டு என்ன படிக்கப் போறீங்க?

அதுலயே சூப்பர் ஸ்பெஷலைஸ் பண்ண விருப்பம்.

❖ ஒரு டாக்டரா, எந்த நோயை ஒழிச்சுக்கட்டத் துடிக்கறீங்க?

இதய நோய்களை!

- ஆதர்ஷ்



மனதைத் தொட்ட மகிழ்வு!



அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் எனது மகனைப் பார்க்க நானும், என் கணவரும் சென்றிருந்தோம். என் மகன், 'சியாட்டில்' எனும் நகரத்தில் பில்கேட்ஸ் கம்பெனியில் வேலை செய்கிறான்.

வியக்கத்தக்க இடங்களைச்சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு விமான நிலையங்களைப் பார்வையிட்டோம். சியாட்டிலிருந்து, சீனா செல்வதற்குரிய விமான நிலையத்துக்குச் சென்றோம். அந்த விமான நிலையத்துக்கு முன்பக்கம், மகாத்மாவின் உருவச் சிலை நிறுவப்பட்டிருந்தது. அந்த உருவச் சிலையைக் கண்டதும் வணக்கம் செலுத்தினோம்.

சீனா செல்வதற்காக வந்த பயணிகளில் முதியோர் பலர் வந்து நமது தேசப்பிதாவுக்கு வணக்கம் செலுத்தினார்கள். அவர்கள் மரியாதை செய்வதைக் கண்ட சகப்பயணிகளும் வணக்கம் செலுத்திவிட்டுச் சென்றதைக் கண்டு, எங்களது உள்ளத்தில் ஏற்பட்ட பெருமிதத்தை வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது.

- இந்திரா மோகன், நாகர்கோவில்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் சாப்பிட்டுவிட்டு, கரும்பைக் கடித்துச் சுவைத்துக் கொண்டே, ஹாய்யாக டீ.வி. முன்னால் உட்கார்ந்து கொண்டு, பொங்கல் தினச் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பது தானே நமது வழக்கம். இதில் கிரிக்கெட் மேட்சும் அடக்கம்.

நம்ம பழைய டீம்கள் ஆடுவதையே மீண்டும் மீண்டும் பார்த்து அலுத்துப்போன ரசிகர்களுக்கு, சென்னை – 28 டீமோடு மோதி விளையாட, ஒரு புது டீமை அறிமுகப்படுத்தினால் என்னவென்று தோன்றியது. செலக்ஷன் கமிட்டியைக் கூட்டாமலே, என் சொந்தக் கற்பனையில் ஆண், பெண் ஸ்பெஷலிஸ்ட்கள் இடம் பெறும் ஒரு ஜாலி ஹோம் டீமை உருவாக்கியுள்ளேன். இனி உங்கள் பாடு, அவர்கள் பாடு. அதற்கு முன் டீமில் உள்ளவர்கள் பற்றிய ஒரு சிறு குறிப்பு.

பொங்கல் ஸ்பெஷல் கிரிக்கெட்!

ஜாலி கற்பனை

கேப்டன்: நிர்வாகத் திறமையில், சீனியாரிட்டிபடி கேப்டன் அந்தஸ்து பெற்றவர், என் மதிப்பிற்குரிய மாமியார்தான். ஹோம் டீமை அரவணைக்கத் தெரிந்தவர். ஒவ்வொருவர் பற்றியும் நன்கு அறிந்தவர். யார் யாரை, எப்போது, எந்த இடத்தில் வைப்பது என்பதை உணர்ந்தவர். நயமாகப் பேசி, தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்குவதில் கை தேர்ந்தவர்.



கேப்டன், வைஸ் கேப்டன் (மாமியார் மருமகளுக்கிடையே) உரசல் என்று அண்டை அயலார் அவ்வப்போது கிசுகிசு பேசினாலும் சட்டை பண்ணாமல் டீம் ஒற்றுமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்.

அம்பயர்: எதற்கெடுத்தாலும் கையை நீட்டி, விரலை ஆட்டியே பேசும் என் கணவரது சொல்லுக்கு யாராலும் மறு பேச்சு பேச முடியாது. புலவர் நக்கீரன் மாதிரி, மற்றவர்கள் மீது குற்றம் கண்டுபிடிப்பதில் கண்கொத்திப் பாம்பாக இருப்பார். குற்றத்துக்கும், ஒரு கோடு போட்டு வைத்துக் கொண்டு, அதைத் தொட்டாலும் குற்றம், தொடாவிட்டாலும் குற்றம், அதைத் தாண்டினாலும் குற்றம் என்று சுட்டிக் காட்டுவார்.



மற்றவரை புகழ்



வதற்குக் கூட 'நாலு'வார்த்தையோ, 'ஆறு' வார்த்தையோ வாயால் பேச மாட்டார் எல்லாம் கை ஜாடைதான். அதிகக் கோபத்திலும் கெட் 'அவுட்' என்பதைக் கூட அமைதியாகவே 'கை உயர்த்தி'க் காட்டுவார். ஆனால், சம்பந்தப்பட்டவர் நடையைக் கட்டுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. அவரிடம் நியாயம் பேசுவதெல்லாம் நடக்கிற காரியமல்ல.

தேர்ட் அம்பயர் : கண்டிப்பான என் கணவருக்கே அவ்வப்போது ஆப்பு வைப்பவர்; என் மாமனார். 'யானைக்கும் அடி சறுக்கும்' என்பதுபோல், என் கணவர் - அம்பயர், சில சமயம் முடிவெடுக்கும் விஷயத்தில் தடுமாறுவார். தயங்குவார். அப்போது என் மாமனாரை துணைக்கு அழைப்பார். மரியாதை நிமித்தம், தேர்ட் அம்பயரான என் மாமனார் சொல் ஏற்கப்பட்டு பிரச்னை தீர்க்கப்படும். ஆனால், மாமனார் பேச ஆரம்பித்தால், ஸ்டுடியோ அறைக்குள் அமர்ந்து பேசிப் பேசியே ரசிகர்களை வெறுப்பேத்தி மண்டை காயவைப்பார். ஃபோர்த் அம்பயர்களையே, மொக்கை போட்டு, வாயடைத்துப் போகச் செய்யும் ஆற்றல் படைத்தவர் இந்த தேர்ட் அம்பயர்.

ஸ்பின் பவுலர்: என் பெரிய நாத்தனார். எந்த நேரம், எப்படிப் பேசுவார் என்று கணிக்க முடியாது. எத்தனை சாமர்த்தியசாலியாக, அனுபவசாலியாக இருந்தாலும், தன் வார்த்தை ஜாலத்தால், எதிராளியைத் திணற அடித்து, பிரச்னையில் மாட்ட வைத்து, தலை குப்புற விழ வைக்கும் திறன் படைத்தவர். 'சுழல்' நாக்கு படைத்தவர். பாம்பென்று அடிக்கவும் முடியாது. பழுதென்று தள்ளவும் முடியாது. கொஞ்சம் ஏமாந்தால் க்ளீன் போல்ட்தான்!

ஃபாஸ்ட் பவுலர்: எங்கள் வீட்டுப் பணிப்பெண். பாத்திரங்களைப் பந்தாடுவதில் கில்லாடி. பாத்திர வீச்சின் வேகம், கபில் தேவின் பந்து வீச்சை பீட் பண்ணும். முடிவு, பாத்திரம் நசுங்கி, விரிசல் கண்டு, அவ்வப்போது புதுப்பந்து சாரி புதுப்பாத்திரம் வாங்க வைத்து விடுவாள்.





ஆனால், வேலையில் சுத்தம். வேகத்திலும் தெளிவு!

மாஸ்டர் பேட்ஸ் மேன்: எங்கள் வீட்டு 'குக்' தோசை மாஸ்டர் மணி. சுட்ட தோசையை சூடு ஆறாமல் பரிமாறுபவர். தோசைக் கரண்டியைக் கையில் எடுத்து விட்டால் ஒரே ஸ்பீடுதான். இரண்டு தோசைக் கல்லில் தோசை ஊற்றி, திருப் பிப் போட்டு, ரோஸ்ட்டாக்கி, அடுப் படிக்கும், டைனிங் டேபிளுக்குமிடையே ஓடி ஓடி சப்ளை செய்வார். ஓட்டத்தில் தன்னை சச்சினாகவே பாவிப்பார். உடல் நிலை முடியாத நிலையிலும், தனக்கு உதவியாக ஓட, தன் மகனை பை-ரன்னராக அழைத்து வந்துவிடும் கடமை வீரர். ஆஃப் செஞ்சுரியை எட்ட (50 வயதை) இன்னும் ஒரு மாதமே உள்ளது. ஆனால் அவர் சுட்ட தோசைகள் 250 செஞ்சுரியைத் தாண்டிவிட் டது மிகப் பெரிய சாதனை!

ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஃபீல்டர்:

பக்கத்து வீட்டுப் பரிமளா மாமி. எங்கெல்லாம் பிரச்னை வந்து விழும் என்று ஊகிக் கிறாரோ, அங்கு ஓடோடி வந்து, நின்று, நிதானித்து, பிரச்னை பாயின்டை 'கேட்ச்' பண்ணிக் கொள்வார். லாகவமாக, மற்றவரை முன்னேற விடா மல் பார்த்துக் கொள்வார். வில்லங்கம் தொடராமல் 'ஸ்டாப்' பண்ணுவதில் கெட்டிக்காரர். அவர் தலை வீட்டை மீறி நடந்தால், 'தூக்கி எறிந்து' பேசி, ஆளை உண்டு இல்லை என்று பண்ணுவதில் எக்ஸ்பர்ட்! நேரடித் தாக்குதலில், எதிரணி அம்பேல்தான்!

சில்லி பாயின்ட்: என் குட்டி நாத்தனார் அல்லி. தன் இடத்தை யாருக்கும் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டாள். உப்புப் பெறாத மேட்டருக் கெல்லாம் ஆர்ப்பாட்டம் பண் ணும் சில்லி கேர்ள். ஆனால் காரியத்தில் கில்லி கேர்ள்! பக்கத்திலேயே நின்று, அடுத்தவரை 'பட்' டென்று பிடித்து, காலை வாரிவிட்டு ஜகா வாங்கிவிடுவாள்.



விக்கெட் கீப்பர்:

எங்கள் வீட்டு கேட் கீப்பர் கூர்க்கா அமர்நாத். அவர் அனுமதியின்றி, யாரும் கேட்டைத்தாண்டி உள்ளே வரவோ, வெளியே போகவோ முடியாது. 'டக்' கென்று கையால் பிடித்து நிறுத்தி விடுவார். டீமின் காவல் தெய்வம் மாதிரி! சில சமயம் குறட்டை விடுவது போல் இருந்தாலும், கோட்டை விடமாட்டார்.
ரொம்பவே அலர்ட்!



ஆல் ரவுண்டர்: பால் கணக்கிலிருந்து கணவரது வருமான வரி கணக்குவரை சகலமும் பார்த்து, பெரிய வர்களை அனுசரித்து, பிள்ளைகளை கவனித்து... என்று பொழுதுக்கும் பம்பரம் மாதிரி சுழல்பவள். பணிப்பெண், விடு முறை எடுத்தால் அவர்கள் வேலை யையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு, கேப்டன் மாமியாருக்கு உடல்நலமில்லாத போது, கேப்டன் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்டு 'ஆல் ரவுண்டராக' ரவுண்டடிக் கும் அடியேன்தான் அந்தப் பாக்கியசாலி! அதாவது பானை பிடித்த... பொங்கல் பானை பிடித்த பாக்கியசாலி என்று சொல் லிக் கொள்வதில் பெருமைதானுங்க. கரும்பு தின்ன கசக்குமா என்ன? 'இல்லத்தரசி' என்ற பட்டமே கரும்புதானுங்க!

- என்.ரங்கநாயகி,
கோவை - 25

இயற்கை



✸ முத்துக்குமார்

இன்றையக் காலகட்டத்தின் தலையாயப் பிரச்னையே உடல் எடை அதிகரிப்பு. அதன் பின்விளைவுகளாக உடலில் பல பிரச்னைகள், மன அழுத்தங்கள். இதன் முக்கியக் காரணிகளாக இருப்பது துரித உணவு, கணினி, மின்னணு சாதனங்களின் ஆக்ரமிப்பு, அதனால், கணிசமாகக் குறைந்துவிட்ட உடலுழைப்பு இத்யாதி...!

கோபிசெட்டிப்பாளையத்தில் செயல்படும் இயற்கை மருத்துவ நிலையத்தின் மருத்துவரான, எம்.முத்துக்குமார், ''உடல் எடை குறைவுக்கு உடனடித் தீர்வு என்கிட்ட இருக்குவாங்க'' என்கிறார். இவரது சிகிச்சையின் சிறப்பே ஆல் இன் ஒன் அப்ரோச் என்பதுதான். அதாவது உடல் எடை குறைந் தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும். சர்க்கரை இருந்தால் நார்மல் ஆகும். மூட்டுவலி, முதுகு வலி குறையும். உடலும், மனமும் ரிலாக்ஸ் ஆகும்.

மருத்துவமனை நல்ல அமைதியான இயற்கை சூழ் நிலையில், தோட்டத்தின் நடுவில் அமைந்துள்ளது. இவரது நேரடிக் கண்காணிப்பின் கீழ் இங்கேயே தங்கி சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம். பிரத்யேகமாகச் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள சுத்தமான மழை நீர் குடிப்பதற்கும், சமையலுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மண் சுவர்கள் மீது ஓலைவேயப்பட்ட குடில்கள். தென்னை நாரால் செய்யப்பட்ட படுக்கைகள், தலையணைகள், மரக்கட்டில், கொசுவலை இம் மருத்துவத்தின் தனிச்சிறப்புகள். இயற்கை உரத்தால் இவரது தோட்டத்திலேயே விளைவிக்கப்பட்ட காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் உணவாகத் தரப்படுகின்றன.

மூலிகை மருந்துகளுடன் இடுப்புக் குளியல், முதுகுத் தண்டுக் குளியல், நீராவிக் குளியல், விரதமுறைகள், எனிமா, நடைப் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, வயிற்றைக் குறைக்க மண்பட்டி போன்றவற்றுடன் எளிய உடற்பயிற்சிகளும் தரப்படும்போது சிகிச்சை முழுமையான பலன் பெறுகிறதாம்.

மருத்துவமனையில் தங்க முடியாதவர்கள் மருந்துகளை வாங்கிச் சென்று வீட்டில் இருந்தபடியே சாப்பிடலாம். இங்கு சிகிச்சை பெற்றவர்கள் தங்களது உடல்நிலை குறித்து அனுப்பிய கடிதங்கள் நூற்றுக் கணக்கில் உள்ளன.

இ ல ங் கை யி லி ரு ந் து சிவந்தி, குஜராத் ஜாம் நகரில் இருந்து சுப்பிரமணியம், நைஜீரியாவில் கென்யாவில் இருந்து சி. மணி, பெங்களூருவில் இருந்து வாணி வெங்கடேஸ்வரி, டெல்லியில்





மருத்துவம்!

இருந்து வைத்யனாதன், சென்னை ஆதம்பாக்கத்திலிருந்து சபியா பர்வீன், திருச்சி காந்தி மார்க்கெட்டைச் சேர்ந்த பளுதூக்கும் வீரரான ராம்குமார், இவர்கள் எல்லாம் பத்து நாட்களில் இருந்து இரண்டு மாதங்கள் வரை, சிகிச்சை பெற்று பத்து கிலோவில் இருந்து இருபது கிலோ வரை எடையைக் குறைத்துள்ளனர்.

நாம் அங்கு சென்றபோது சிகிச்சைக்கு வந்திருந்த கலிச்சாம்பாளையத்தைச் சேர்ந்த ஆர். பிரகாஷ், ''10 நாட்களில் 10 கிலோ குறைந்து விட்டேன். இடுப்புச் சுற்றளவும் 38லிருந்து 33½ ஆகிவிட்டது'' என்றார்.

கோபியைச் சேர்ந்த சிவில் இன்ஜினியரான சரண்யா, ''நான் 82 கிலோ இருந்தேன். 10 நாட்களில் 7 கிலோ குறைஞ்சுடுச்சு. களைப்பு எதுவும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமா இருக்கேன்'' என்று சொன்னார்.

''தவறான வாழ்க்கை முறை, உணவு முறை, டென்ஷன் இவற்றால்தான் உடலில் நஞ்சுகள் உண்டாகின்றன. அவை அழுக்குகளாகவும், துர்நீராகவும், அதிகக் கொழுப்புகளாகவும் உடலில் தங்கி விடுகின்றன. உடல் பருமனாகும்போது வேலைப் பளு அதிகமானால் சுத்த இரத்தம் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் செல்லாமல் உடலில் பல பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன.

''நாங்கள் முதலில் மூலிகைச் சிகிச்சை மூலம் உடலில் தங்கியுள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்றுகிறோம். முதல் நாளிலிருந்தே உடல் எடை குறைய ஆரம்பிக்கிறது. உடலில் உள்ள வலிகள் நீங்குகின்றன. இரத்தம் சுத்தமடைந்து தேவையில்லாத கொழுப்புகள் கரைந்து விடுகின்றன. அப்போது உடலிலுள்ள மற்ற நோய்களும் குணமாவதுதான் இதன் சிறப்பம்சம். இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்பட்டு கொழுப்புகள் கரைக்கப்படுவதால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பான முறையில் உடல் எடை குறைக்கப்படுகிறது'' என்றார் எம். முத்துக்குமார்.

சந்திப்பு: ஆர்.பாலா



கீதா பாலகிருஷ்ணன்

சப்பாத்தி

★ மைக்ரோ அவனில் சமைப்பதற்கும், சாதாரண அடுப்பில் சமைப்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

-எஸ்.பத்மாவதி, சென்னை-59.

1. காய்களை, மைக்ரோ அவனில் சமைக்கையில் நீர் தெளித்து சமைப்பதால், நீரில் கரையும் வைட்டமின் இழப்பு இருக்காது. காய்களின் நிறமும் மாறாதிருக்கும். அடுப்பில் சமைக்கும்போது வைட்டமின் இழப்பு இருக்கும்.

2. மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்க, கிரில் செய்ய, பேக் செய்ய புரொவிஷன் இருப்பதால் மூன்றையுமே செய்ய இயலும். சாதாரண அடுப்பில் கிரில், பேக்கிங் செய்ய இயலாது.

3. மைக்ரோ அவனில், உணவுப் பொருள்களை மறுசூடு செய்ய சில நொடிகள் அல்லது நிமிடங்களே போதும். அடுப்பில் அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

4. வேர்க்காமல், விறுவிறுக்காமல் மைக்ரோவேவ் அவனில் சமைக்க முடியும். ஆனால் மைக்ரோ அவனில் சமைப்பதற்கு 'கரெண்ட் தேவதையின்' அனுக்கிரகம் மட்டும் கண்டிப்பாகத் தேவை!

5. சாதாரண அடுப்பில் எண்ணெயில் பொரிப்பதைப் போல் மைக்ரோ அவனில் (Deep-Frying) செய்ய முடியாது. இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

★ எத்தனை பொறுமையாகச் செய்தாலும் நூடுல்ஸ் 'கொழகொழ'ன்னு இருக்கு. நல்லா வருவதற்கு 'நச்' என்று ஒரு யோசனை தாருங்களேன். கிடைக்கும் பாராட்டை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

எஸ்.சுகந்தி சுந்தர், கீழ்வேளூர்

அளவான நீரைக் கொதிக்க வைத்து, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, நூடுல்ஸைப் போடவும்.



நூடுல்ஸை வேகவைத்து வடிகட்டியில் போட்டு, நூடுல்ஸின் மேல் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி உபயோகிக்கவும்.

★ விண்ணை முட்டுது விலைவாசி.. சிக்கனமாகச் சமைக்க டிப்ஸ் கொடுங்களேன்.

- காளிதாஸ், சிதம்பரம்.

தக்காளி-வெங்காயம் வதக்கி அரைத்துச் செய்யும் கிரேவி மசாலாக்களில், தக்காளி விலை அதிகமாக இருந்தால் வெங்காயத்தைச் சற்றுக் கூடுதலாகவும், வெங்காயம் விலை அதிகமாக இருந்தால் தக்காளியைக் கூடுதலாகவும் சேர்த்துச் செய்யலாம். மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பொரியல் அல்லது கூட்டு செய்கை

சமையலறை சந்தேகங்கள்

மெத்துனு இருக்க... 12

யில் விலை மலிவான காய்களை அதிகம் உபயோகப்படுத்தி, சத்தும் குறையாமல் செய்யலாம்.

சிறந்த கேள்விகளைக் கேட்ட வாசகியருக்கு தம்முடைய சர்வதேச கூர்மாண்ட் பரிசு பெற்ற 'ஒரு விரல் தொடுமுனையில்' புத்தகம் பரிசு தருகிறார் கீதா பாலகிருஷ்ணன்

பருப்பு வகைகள் (மலிவாக என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும்) சற்றுக் குறையும்போது பருப்புப் பொடி, பொரித்த கூட்டுப்பொடி என்று செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். பருப்பு விலை உச்சத்தில் இருக்கும்போது சாம்பார், ரசம், கூட்டு இவற்றில் பயன்படுத்தலாம்.

தக்காளி விலை மலிவாகக் கிடைக்கும்போது ப்யூரியாக செய்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துத் தக்காளிக்குப் பதில் சில நாட்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.



வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், கொத்தவரங் காய் போன்றவற்றை மலிவாகக் கிடைக்கும் சமயத்தில், வற்றல்களாகப் போட்டு வைத்துக் குழம்பில் உபயோகிக்கலாம்.

★ ''எனக்கும் சப்பாத்திக்கும் ராசியே இல்ல மேடம்! சப்பாத்தி மெத்துன்னு இருக்க ஒரு வழி சொல்லுங்களேன். ப்ளீஸ்...

-வி.வைஷ்ணவி, சேலம்.

வைஷ்ணவி, முரண்டு பிடிக்கும் சப்பாத்தி ராசியாகி உங்களுடன் ஃப்ரண்ட்லாக இந்த சிம்பிள் ரூல்ஸை கடைப்பிடிங்க..



சப்பாத்தி மாவைப் பிசையும்போது வெந்நீர் அல்லது பால் ஊற்றிப் பிசையுங்கள். சப்பாத்தி முரண்டு பிடிக்காமல் மெத்துன்னு இருக்கும். (பால் ஊற்றிப் பிசையும் போது பத்து நிமிடம் மாவு ஊறினால் போதும்.) இப்படிச் செய்யும் சப்பாத்தி லஞ்ச் பாக்ஸிலும் சாஃப்ட்டாகவே இருக்கும்.

ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த சப்பாத்தி மாவை வெளியே எடுத்து திரட்டும்போது, அறை வெப்பநிலைக்கு மாறியதும் திரட்டுங்கள்.

சப்பாத்தி திரட்டுகையில், சிறு பூரியாக முதலில் திரட்டி, நடுவில் 1/4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, மடித்து திரட்டுங்க. உங்களது சப்பாத்தி வாயில் போட்டவுடன் மாயமாய் கரைந்தே போய்விடும்!

★ மல்லிப்பூ இட்லின்னு சொல்வாங்களே, அப்படி இருக்க என்ன செய்யணும் இதோ மேடம்?

- வி.சௌம்யா, அரியலூர்

பச்சரிசி-1 கப், புழுங்கலரிசி-2 கப், உளுத்தம்பருப்பு-1 கப் (மிக்ஸியில் அரைத்தால்), 3/4 கப் (கிரைண்டரில் அரைத்தால்) என்ற விகிதத்தில் ஊறவைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பை ஊறவைத்தவுடன் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து, அரைக்கையில் எடுத்து உபயோகப்படுத்தவும். உளுத்தம்பருப்பை வெண்ணெய் போல அரைப்பது அவசியம்.

ஊறவைத்த அரிசிக் கலவையை ரவையாக அரைத்து, உளுத்தம்மாவு, உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, ஆறு மணி நேரம் வைத்துப் பொங்கவிடுங்கள். பொங்கிய மேல் மாவை மட்டும் இட்லிகளாக வார்த்தால் - மல்லிப்பூ இட்லி; பொங்கிய மாவை கலந்து இட்லிகளாக வார்த்தால் - ஸாஃப்ட் இட்லி.

வாசகிகள் கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பலாம்.

(தொடரும்)

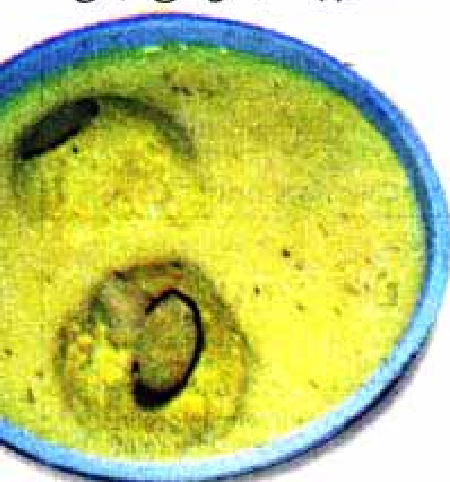
இந்த மாத ஸ்பெஷல் ரெசிபி ஈஸி பால் போளி

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா மாவு - 1 கப், எண்ணெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன், பால் - 1லிட்டர், சர்க்கரை - 250 கிராம், மஞ்சள் தூள், ஏலத்தூள், உப்பு - தலா 1/4 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

மைதா, எண்ணெய் 4 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து, சப்பாத்தி மாவு போல் பிசைந்து ஈரத்துணியில் சுற்றி நான்கு மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு, மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, மெல்லிய பூரிகளாகத் திரட்டி, அரை வட்டமாக மடித்து ஓரங்களை நிதானமாக ஒட்டவும். மிதமான தீயில் எண்ணெயைக் காயவைத்துப் பூரிகளைப் பொரித்தெடுக்கவும். ஒரு அடிகனமான வாணலியில் பால் ஊற்றிப் பாதியளவு சுண்டும் வரை காய்ச்சி, சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு, அடுக்கிய மைதா பூரிகளின் மேல் ஊற்றவும். மூன்று மணிநேரம் ஊறியபின் ஈஸி பால் போளி ரெடி!



காம்பினேஷன் குறிப்புகள்

'க்விக்' பால் போளிக்கு : அரை கப் பாலில் குங்குமப்பூ, ஏலத்தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதைக் கண்டென்ட் மில்க்குடன் கலந்து, ஐந்து நிமிடங்கள் சுடவைத்து போளிகளின் மேல் ஊற்றவும். ஈஸி பால் போளி 'க்விக்'காக ரெடி!

பூரி பாயசத்துக்கு : கொதித்த பால் + சர்க்கரை + ஏலத்தூளுடன் க்ரிஸ்பியாகப் பொரித்த பூரிகளை நொறுக்கிப் போடவும். நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை சேர்த்தால் பூரி பாயசம் தயார்!

கடவுளும்



கடவுள் நம்பிக்கையேயில்லாத தத்துவப் பேராசிரியர் ஒருவர் இருந்தார். கடவுளுக்கும், விஞ்ஞானத்துக்கும் உள்ள பிரச்னையைப் பற்றி, ஒருநாள் தனது வகுப்பில் விளக்கிக் கொண்டிருந்தார். வகுப்பில் உள்ள புதிய மாணவர்களில் ஒருவரை எழுப்பினார்.

பேராசிரியர்: *உனக்குக் கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளதா? என்று கேட்டார்.*

மாணவன்: *கண்டிப்பாக இருக்கிறது.*

பேராசிரியர்: *கடவுள் நல்லவரா?*

மாணவன்: *கண்டிப்பாக.*

பேராசிரியர்: *கடவுளுக்கு எல்லா சக்தியும் இருக்கிறதா?*

மாணவன்: *ஆம்.*

பேராசிரியர்: *என்னுடைய சகோதரன் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இறந்து விட்டான். கடவுளிடம் தான் பிழைக்க அதிகப் பிரார்த்தனை செய்தான். இருந்தாலும் பிழைக்கவில்லை. பிறகு எப்படி கடவுள் நல்ல வராக இருக்க முடியும்?*

மாணவன்: *..........*

பேராசிரியர்: *உன்னால் பதில் கூற முடிய வில்லை இல்லையா? மறுபடியும் ஆரம்பிக்க லாம். கடவுள் நல்லவரா?*

மாணவன்: *ஆம்.*

பேராசிரியர்: *சாத்தான் நல்லவனா?*

மாணவன்: *இல்லை.*

பேராசிரியர் : *சாத்தான் எங்கிருந்து வந்தான்?*

மாணவன்: *கடவுளிடமிருந்து.*

பேராசிரியர்: *சரி, உலகில் தீயசக்தி என்று ஒன்று இருக்கிறதா?*

மாணவன்: *ஆம்.*

பேராசிரியர்: *தீயசக்தி எங்கும் இருக்கிறது. கடவுள் எல்லாவற்றையும் படைத்தார். அப்படி யென்றால் தீயசக்தியைப் படைத்தது யார்?*

மாணவன்: *..........*

பேராசிரியர்: *இந்த உலகில் வியாதிகள், மரணம், வெறுப்பு, அழுக்காறு எல்லாம் இருக்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் உண்டாக்கி யது யார்?*

மாணவன்: *.............*

பேராசிரியர்: *நம்மிடம் ஐம் புலன்கள் இருக்கின்றன என விஞ் ஞானம் சொல்கிறது. இதனால் உலகிலுள்ள பொருள்களை அறிய லாம். இப்போது சொல்லு தம்பி நீ கடவுளைப் பார்த்திருக்கிறாயா?*

நம்பிக்கையும்!



மாணவன்: இல்லை ஐயா... கண்டிப்பாக இல்லை.

பேராசிரியர்: இன்னமும் நீ கடவுளை நம்புகிறாயா?

மாணவன்: ஆம்.

பேராசிரியர்: விஞ்ஞானப்படி நிரூபிக்க முடியாததால், விஞ்ஞானம் கடவுள் இல்லை என்கிறது. என்ன சொல்கிறாய் தம்பி?

மாணவன்: நம்பிக்கை மட்டும் என்னிடம் இருக்கிறது.

பேராசிரியர்: ஆமாம். நம்பிக்கை... விஞ்ஞானத்தின் பிரச்னையே அது தான்.

மாணவன்: ஐயா, உஷ்ணம் என்று ஒன்று இருக்கிறதா?

பேராசிரியர்: இருக்கிறது.

மாணவன்: குளிர்ச்சி என்று ஒன்றுண்டா?

பேராசிரியர்: ஆம்.

மாணவன்: அப்படி ஏதும் கிடையாது ஐயா.

(அந்த அரங்கு நிசப்தமாக இருந்தது)

மாணவன்: ஐயா, நீங்கள் உஷ்ணத்தை உணரலாம். அதிகமான உஷ்ணம், சூப்பர் உஷ்ணம், மெகா உஷ்ணம், சிறிது உஷ்ணம் அல்லது உஷ்ணமில்லாமை. ஆனால் குளிர்ச்சி என்பது கிடையாது. பூஜ்யத்துக்குக் கீழே 458 டிகிரி லெவலுக்குப் போகலாம். அதற்குக் கீழே போக முடியாது.

உஷ்ணம் இல்லாத தன்மையை விளக்க, நாம் குளிர் என்பதை உபயோகிக்கிறோம். அது ஒரு வார்த்தை மட்டும்தான். குளிரை அளக்க முடியாது. உஷ்ணம் என்பது சக்தி. அதனால் குளிர், உஷ்ணத்துக்கு எதிர்ச் சொல் இல்லை. உஷ்ணம் இல்லாத தன்மையை குளிர் என்கிறோம். (அரங்கிலிருந்து எந்தவொரு சப்தமும் எழவில்லை.)

மாணவன்: ஐயா, இருட்டு என்றால் என்ன? அப்படி ஒன்று இருக்கிறதா?

பேராசிரியர்: இருட்டு இல்லாவிட்டால், இரவு எப்படி வரும்?

மாணவன்: மறுபடியும் தப்பு ஐயா. இருட்டு என்பது ஏதோ ஒன்று இல்லாமை. சிறிய வெளிச்சம், அதிக வெளிச்சம், சராசரி வெளிச்சம், மிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் எல்லாம் இருக் கின்றன. ஆனால் தொடர்ந்து வெளிச்சம் இல்லாவிடில் அதை இருட்டு என் கிறோம். ஆகையால் இருட்டு என்பதே இல்லை. இருட்டு என்று ஒன்று இருந்

தால், அதை இன்னும் அதிகமாக்கலாம் இல்லையா?

பேராசிரியர் : தம்பி, நீ என்ன சொல்ல வருகிறாய்?

மாணவன் : நீங்கள், உலகில் இரண்டு தன்மைகள் என்கிறீர்கள். வாழ்வு - மரணம், நல்ல கடவுள் - கெட்ட கடவுள், கடவுளை எல்லைக்கு உட்பட்டவராகவும், அவரை அளவிட முடியும் என்கிறீர்கள். விஞ்ஞானத்தினால் எந்த உண்மையையும் விளக்க முடியாது.

மின்சாரம், காந்தம் இவற்றை யாரும் முழுமையாக உணர்ந்ததில்லை. வாழ்வுக்கு எதிராக மரணத்தைக் கூறுவது அறியாமை. மரணம் என்பது ஒரு பொருளல்ல; உயிர் இல்லாத்தன்மைக்கு மரணம் என்கிறோம். இப்போது சொல்லுங்கள் ஐயா! உங்கள் மாணவர்களுக்கு மனிதர்களாகிய நாம் குரங்கிலிருந்து வந்தவர்கள் என்று போதிக்கிறீர்களா?

பேராசிரியர்: ஆம், இயற்கையின் பரிணாம வளர்ச்சியின்படி அப்படித்தான் போதிக்கிறேன்.

மாணவர்: இயற்கையின் பரிணாம வளர்ச்சியை, உங்களது கண்களால் கண்டதுண்டா ஐயா?

(பேராசிரியர் புன்னகையுடன் தன் தலையை ஆட்டிக் கொண்டு விவாதம் எதை நோக்கிச் செல்கிறது என அறிந்து கொள்கிறார்.)

மாணவன்: இயற்கையின் பரிணாம வளர்ச்சியை யாரும் கண்டதில்லை. இது தொடர்ந்து நடக்கும் இயற்கையின் வேலைக்கிரமம் என்பதை உங்களது எண்ணத்தைப் போதிப்பதில்லையா? நீங்கள் ஒரு விஞ்ஞானி... தத்துவஞானி இல்லையா? வெறும் போதகர் மட்டும்தானா?

(மாணவர்கள் ஆரவாரம் செய்தார்கள்)

மாணவன்: இந்த வகுப்பில் யாராவது பேராசிரியரின் மூளையைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? தொட்டுப் பார்த்ததுண்டா? யாரும் அப்படிச் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. அப்படியானால் உங்களை நம்பி நாங்கள் எப்படிப் பாடங்கள் கற்க முடியும் ஐயா?

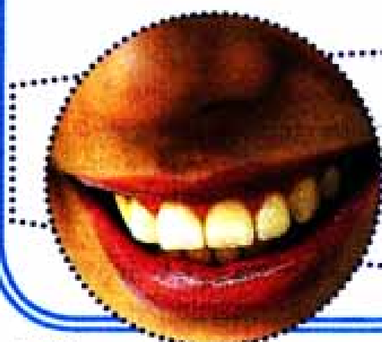
பேராசிரியர்: தம்பி, அப்படியானால் நீ நம்பிக்கையுடன்தான் செயல்பட வேண்டும்.

மாணவர்: அதுதான் ஐயா சரி. கடவுளுக்கும் மனிதனுக்கும் உள்ள இணைப்பு நம்பிக்கைதான். அதனால்தான் உலகில் எல்லாம் நடக்கின்றன. உலகமும் உயிருடன் இருக்கிறது.

இது இன்டர்நெட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட உண்மைக் கதை. அந்த மாணவர் நமக்கெல்லாம் நன்கு அறிமுகமான விஜய.பி.தான். அவர் யாா்னு தெரியணுமா? வாங்க 159-ஆம் பக்கம்.

- மரகதம் ராகவசிம்மன், ஹைதராபாத்.





ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் சிறிது உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி, வாய்க் கொப்பளித்து விட்டுப் படுத்தால் பல் நோய்கள் அண்டாது. வாயும் துர்நாற்றம் அடிக்காது.

- சி.வசந்தி மதிவாணன், அரூர்.

குறள் பாடிய பாரதி!





நான் ஒரு வயது முடியும் முன்பே பேச ஆரம்பித்து விட்டேனாம். அதனால் என் அம்மா ஒரு வயதிலேயே எனக்கு சிறிய ஆங்கில, தமிழ் பாட்டுக்களுடன், திருக்குறளும் சொல்லிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். 'அகர முதல எழுத்தெல்லாம்' எனக் கற்று மூன்று குறள்களை மிக எளிதில் சொல்லி அருகிலிருந்த அனைவரையும் கவர்ந்திருக்கிறேன்.

1985ம் வருடம், ஒரு நாள் நாங்கள் இருந்த பகுதியில் பாரதியாரின் பிறந்த தினம் கொண்டாடப்பட்டதாம். என் அம்மாவும், 'ஓடி விளையாடு பாப்பா, நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா' எனச் சொல்லிக் கொடுத்து நான்கைந்து நாட்கள் பயிற்சியளித்து, எனக்குப் பாரதியார் போல வேடமிட்டு மேடையேற்றினார்களாம்.

அந்நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்ட குழந்தைகளுள் வயதுக் குறைந்த குழந்தை (அப்போது என் வயது 1 வயது 7 மாதங்கள்) நான் என்பதால், அனைவரும் சந்தோஷமாய்க் கைத்தட்டி வரவேற்றிருக்கிறார்கள். திடீரென எழுந்த பெரும் கைத்தட்டல் சப்தமும், முன்னால் இருந்த 'மைக்'கும் என்னை ஸ்தம்பிக்க வைத்து விட்டதாம்.

என் அம்மா கீழே நின்று 'பாடு பாடு' என கையசைத்ததைப் பார்த்ததும், நான்கு நாட்களாகச் சொல்லிப் பழக்கிய ஓடி விளையாடு பாப்பாவுக்குப் பதில், 'அகர முதல எழுத்தெல்லாம்' என ஆரம்பித்தேனாம்! கூட்டத்தினர் மிகுந்த சிரிப்புடன் கைத்தட்டி, ''பாரதியார் திருக்குறள் பாடறார்!'' எனக் கூறி 'குறள் பாடிய பாரதி' என்ற பட்டப் பெயரையும் கொடுத்துவிட்டார்களாம். பட்டப் பெயர் வித்தியாசமாக இருந்தாலும் இரட்டிப்பு பெருமைதானே!

- சுகன்யா, மும்பை.

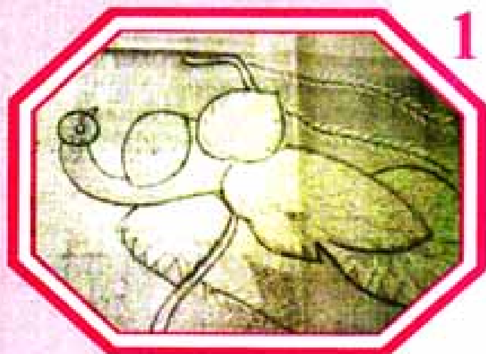




***மா**தா மாதம் மளிகைப் பொருள்கள் வாங்கும் போது ஒருநாளுக்குத் தேவையானதை மட்டும் தனியாக ஒரு கவரில் போட்டு அந்தக் கவர்களையெல்லாம் ஒரு பெரிய டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். மாதக் கடைசியில் 'தீர்ந்து விட்டதே' எனக் கையைப் பிசையாமல் சமாளிக்கலாம்.*

- மீனா நாதன், திருச்சி.

1



2



3



4



சோலார் உட





தேவையான பொருள்கள்

சோலார் உட் - 1 ரோல்
கார்ட் போர்ட் - 1
கார்பன் பேப்பர் - மஞ்சள்
டிஸைனிங் ஷீட், கறுப்புத்துணி
(அ) வெல்வெட் பேப்பர்,
கத்தரிக்கோல்,
ஃபெவிக்கால்



5



6



7



8

மயில்... சூப்பர் குட் எழில்!



9

<u>செய்முறை:</u> 'சோலார் உட்' என்பது ஒருவித மரப்பட்டை. இதனை நீளவாட்டில் வெட்ட வேண்டும். குறுக்குவாட்டில் வெட்டினால் உடையும். முதலில் சோலார் 'உட்'டை 1 செ.மீ. அளவில் - 50 முதல் 60 வரையிலும் 1 அங்குலம் அளவில் - 30 வரையிலும் 1½ அங்குலம் அளவில் - 30 முதல் 60 வரையிலான எண்ணிக்கையிலும், திலக வடிவில் வெட்டிக்கொள்ளவும்.

கார்ட்போர்டில், கறுப்புத் துணியை ஃபெவிக்கால் கொண்டு, சுருக்கமின்றி நன்றாக ஒட்டவும். சிறிதுநேரம் காய்ந்ததும் அட்டையின் மீது கார்பன் வைத்து, அதன்மேல் டிஸைன் ஷீட் வைத்து ட்ரேஸ் செய்யவும். இப்போது அழகான மயில் டிஸைன் கார்ட் போர்டில் பதிந்திருக்கும்.

மயிலின் கழுத்துப்பகுதியிலிருந்து (பக்கவாட்டிலேயே) ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கினாற்போல் 1 செ.மீ.

பஞ்சாமிர்தம்



குழந்தை - பிரணிதா, அம்மா - நித்யா பிரசன்னா, பாட்டி - லலிதா நாகராஜன், கொள்ளுப்பாட்டி - அம்புஜம் நாகராஜன், எள்ளுப்பாட்டி - சாவித்திரி வைத்தியநாதன்.

அளவுள்ள திலகத்தை ஒட்டவும். இதேப் போல் மயிலின் நீளதோகை வளைவு வரை வரவும்.

மயிலின் உடல், முகம் பகுதி வட்டமாக இருக்கும். அதன் வெளிப்புறத் திலிருந்து உள்பகுதி நோக்கி (படம் 4) திலகத்தின் கூர்முனை உள்நோக்கி இருக்குமாறு ஒட்டவும்.

மயிலின் இரு பக்கச் சிறகுகளில் 1 செ.மீ. அளவுள்ள திலகத்தை (படம் 6) கூர்முனை வெளிப்புறம் இருக்குமாறு ஒட்டிக்கொண்டே வரவும். உள்பகுதியில் அடுத்த திலகம் அடுக்கடுக்காய் வரும்படி ஒட்டவும். இறுதியாக மயில் தோகை பகுதியில் 1½ அங்குலத் திலகங்களைச் சுற்றிலும் ஒட்டிக்கொண்டே வரவும். ஒவ்வொரு சுற்றின் முடிவிலும் நடுவே ஒரு திலகம் கொண்டு, முடிக்கவும். இப்போது மயிலின் அழகான வடிவம் கிடைக்கும்.

மயிலின் மூக்கு, கொண்டைக்கேற்றபடி 'உட்'டை வெட்டி ஒட்டவும். மரக்கிளைக்கு 'உட்'டை மெல்லியதாக ½ அங்குல அகலத்தில் வெட்டி, திலகத்தைக் கொண்டே இலை, பூ போல் ஒட்டி, தேவையெனில் குந்தன் வைத்து அலங்கரிக்கவும். பூவுக்கு திலகத்தின் கூர்முனை உட்புறம் பார்த்தாற்போல் ஐந்து இதழ்களை ஒட்டி நடுவே குந்தன் கல்லை ஒட்டினால்: பூக்கள் தயார்!

இதை லேமினேஷன் செய்தோ, ஃப்ரேம் செய்தோ சுவரில் மாட்டலாம். அழகாக இருக்கும். விசேஷங்களின்போது பரிசு கொடுப்பதற்கு உகந்ததாக இருக்கும்.

- வித்யா வேலு, கடலூர்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 12

ரூ. 5,000 பரிசு



பெருமைக்குரிய நமது இதிகாசங்கள், காவியங்கள், புராணம், திருக்கோயில்கள் போன்றவற்றிலிருந்து வினாக்களைத் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு கேள்விக்குக் கீழேயும் மூன்று பதில்கள் தரப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்து ✓ செய்து அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும்... எங்கே உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. சிவலிங்கத்தைக் கட்டிக் கொண்டதால் எமனிடமிருந்து தப்பித்தவர் யார்?

அ) துருவன் ☐
ஆ) கண்ணப்பன் ☐
இ) மார்க்கண்டேயன் ☐

2. பகடை உருட்டுவதில் கைதேர்ந்த வஞ்சகன் சகுனி, எந்த நாட்டு இளவரசன்?

அ) காந்தாரம் ☐ ஆ) கலிங்கம் ☐
இ) அங்கம் ☐

3. பேட்டைதுள்ளுதல் என்பது எந்தப் புனிதப் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும்?

அ) காசி யாத்திரை ☐
ஆ) பண்டரீபுர யாத்திரை ☐
இ) சபரிமலை யாத்திரை ☐

4. 'பால்' தெளிதேன், பாகு, பருப்பு' இவற்றை விநாயகனுக்கு அளிப்பதாகக் கூறும் அவ்வைப்பாட்டி அந்தப் பாடலில் பதிலுக்கு எதை எதிர்பார்க்கிறார்?

அ) விநாயகனின் குறைவில்லாத அருள் ☐ ஆ) சங்கத்தமிழ் ☐ இ) நாவல்பழம் ☐

5. திருவிளையாடல் புராணம் என்ற நூலை எழுதியவர் யார்?

அ) சேக்கிழார் ☐ ஆ) அப்பர் பெருமான் ☐ இ) பரஞ்சோதி ☐

6. எந்தத் தெய்வத்தின் கையில் உள்ள இரு பொருள்களின் பெயர்களை இணைத்தால் தீபாவளியின்போது பயன்படுத்தப்படும் ஒரு வாணத்தின் பெயர் கிடைக்கும்?

அ. சிவபெருமான் ☐ ஆ) பிரம்மா ☐ இ) மஹாவிஷ்ணு ☐

7. எந்த கிரகத்துக்கு எள் சாதம் மிகவும் உகந்தது?

அ). குரு ☐ ஆ). சுக்கிரன் ☐ இ) சனீஷ்வரன் ☐

8. 'திருப்பரங்குன்றத்தில் நீ சிரித்தால் முருகா, ... மலைமீது எதிரொலிக்கும்'. இந்தப் பாடலில் கோடிட்ட இடத்தில் இடம்பெற்ற தலம் எது?

அ) பழனி ☐ ஆ) திருச்செந்தூர் ☐ இ) திருத்தணி ☐

9. திருப்பாற்கடல் எங்கு உள்ளதாக நம்பப்படுகிறது?

அ) வைகுண்டம் ☐ ஆ) கைலாயம் ☐
இ) திருவேரகம் ☐

10. அப்பர் பெருமான் வேறு எப்படி அழைக்கப்படுகிறார்?

அ) திருநாவுக்கரசர் ☐ ஆ) திருஞானசம்பந்தர் ☐
இ) மாணிக்கவாசகர் ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

ஆன்மீக விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆன்மிகப் போட்டி - 12 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.1.2010

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....

பொங்கலன்று புதுநெல் குத்தி, அரிசியெடுத்து அப்போதே விளைந்த காய்கறிகளில் சமைத்து, பொங்கலை ருசிப்பது நம் பழக்கம். பாரம்பரியமான கிராமத்துக் காய்கறி சமையல் சிலவற்றை வாசகியருடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்!

அவரைக்காய் மொச்சைக் கறி

தேவையான பொருள்கள்:

அவரைக்காய் - ¼ கிலோ,
பச்சை மொச்சைப் பயறு- 100 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் -6,
பெருங்காயம் - ¼ ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு - 100 கிராம்,
கடுகு, சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.



செய்முறை:

அவரைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும். கடுகு தாளித்து, நறுக்கிய அவரைக் காயையும், மொச்சைக் காயையும் சேர்த்து, உப்புப் போட்டு சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும். அரை மணி நேரம் ஊறிய துவரம் பருப்புடன், பெருங்காயம், வர மிளகாய், சிறிதளவு உப்பு போட்டு சீரகத்தையும் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தேவையான அளவு எண்ணெய் விட்டு பருப்புக் கலவையைச் சுருள வதக்க, நன்றாக வெந்து, உதிர் உதிராக ஆகிவிடும். பிறகு அதனுடன் காய்கறிக் கலவையையும் சேர்த்து வதக்கவும். கறிவேப்பிலை போட்டு உதிரான பருப்பு உசிலியை இறக்கவும்.

மிக மிக மணமுள்ள, ருசியுள்ள அவரைக்காய் மொச்சைக் கறி தயார்!

பொங்கல்



வாழைக்காய் கறி

தேவையானவை:

பெரிய வாழைக்காய் - 2,
புளிக் கரைசல் - சிறிதளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 3,
கடலைப் பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி,
பெருங்காயம் - 1 துண்டு,
வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை- 2 மேசைக்கரண்டி,
கடுகு - தாளிக்க,
எண்ணெய் - 2 மேசைக்கரண்டி,
உப்பு, கறிவேப்பிலை,
மஞ்சள் தூள் - தேவையான அளவு

செய்முறை:

வாழைக்காயைத் தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி, மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு, மஞ்சள் தூள், உப்பு, புளிக்கரைசல் இவற்றைச் சேர்த்து வேகவிடவும். சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, பெருங்காயம், மிளகாய், கடலைப் பருப்பு சேர்த்துச் சிவக்க வறுத்துக் கரகரப்பாகப் பொடிக்கவும்.

வாணலியில் தாளித்து, தண்ணீர் போக வடித்த வாழைக்காயைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். பிறகு பொடித்த மசாலா, வேர்க்கடலைப் பொடி இவற்றைப் போட்டு மிதமான தீயில் மொறுமொறுப்பாக வரும் வரை வதக்கவும். இறக்கும்போது கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு, இரண்டு டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்தால் சுவையும், மணமும் கூடும்.

வாழைக்காய்ப் பொடி

வாழைக்காயை அடுப்பில் சுட்டு, தோல் உரித்து, துருவிக் கொள்ளவும். மிளகாய் வற்றல், துவரம் பருப்பு, பெருங்காயம், உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு, இவற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். பிறகு, உப்பு கலந்து, உதிர்த்த காயுடன் கலந்துவிட சூப்பர் வாழைக்காய்ப் பொடி தயார்! இவற்றைச் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

ஸ்பெஷல் கறி!



கத்தரிக்காய் கடலை மாவுக் கறி

தேவையானவை: பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் - ½ கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, வெல்லப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், கடலை மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், புளி, உப்பு, எண்ணெய், மசாலாப் பொடி, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: இந்தக் கறிக்கு செந்நிற கத்தரிக்காய் நன்றாக இருக்கும். நீளவாட்டில் காயை நாலாகப் பிளக்கவும். காம்பை நீக்கி, தண்ணீரில் போடவும்.

வெங்காயத்தை நீளவாட்டில் சற்று கனமாக நறுக்கவும். பின், அடிகனமான வாணலியில் அரை தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்தபின் தாளித்து கத்தரிக்காய், வெங்காயம் போடவும். பிறகு மசாலாப் பொடி சேர்த்து, தேவையான உப்பு, கெட்டியாகக் கரைத்த புளி சிறிது, வெல்லப் பொடி ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு கிளறி மூடிவைக்கவும்.

கத்தரிக்காய் வெந்த பிறகு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவு தூவி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். மாவு பொரிந்து காயில் ஒட்டிக் கொள்ளும். சூடான சாதத்துக்கு நன்றாக இருக்கும். நல்லெண்ணெயில் செய்தால் சுவை கூடும்.

குறிப்பு: கடலை மாவுக்குப் பதிலாக உடைத்த கடலையைப் பொடி செய்தும் போடலாம். சுவை கூடும்!

பரங்கிக்காய் வெல்லக் கறி

தேவையானவை : மஞ்சள் பரங்கிக்காய் - ½ கிலோ, வெல்லம் - 100 கிராம், சிட்டிகை உப்பு, கடுகு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ½ டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் வற்றல், பச்சை மிளகாய் - தலா 2, தேங்காய்த் துருவல் - 1கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பரங்கியைத் தோல் சீவி, பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீர் வைத்து, கொதித்ததும் காய்களைப் போட்டுக் குழையாமல் வேகவிடவும். வாணலியில் நெய் விட்டு, கடுகு, வெந்தயம், சிவப்பு மிளகாய் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். வேகவைத்த பரங்கிக்காய், உப்பு, வெல்லத் துருவல், தேங்காய்த் துருவல் அனைத்தையும் போட்டு புரட்டவும். வெல்லம் உருகி காயுடன் சேரும் வரை வதக்கி இறக்கவும்.

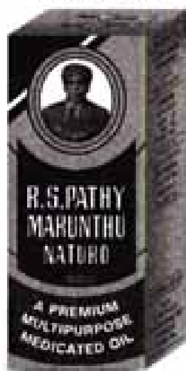


- **கோமளா நாராயணன், சென்னை-78.**

ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து

நேட்ச்ரோ

60ml Pack



Family Pack

20ml Pack



Regular Pack

5ml Pack



Roll on Pack



- மூட்டுவலி
- முதுகுவலி
- கை கால் வலி
- தலைவலி
- ஜலதோஷம்
- சைனஸ்க்கு
- ஃப்ளூ

உடனடி நிவாரணம்

ஆர். எஸ். பதி எஸ் அன் கோ,

214-215, மேலமாசி வீதி, மதுரை-1.
Ph: 0452-2342085 Mob: 97902-62222
Eamil: rspatthys@gmail.com
www.rspatthynaturos.com

ஆர். எஸ்.பதி மருந்து நேட்ச்ரோ (தைலா) உபயோகிக்கும் முறை



குழந்தைகள் இருமலுக்கு, முதுகெலும்பின் மேலிலும், நெஞ்சுக்குழியிலும் மருந்தை அடிக்கடி தேய்ப்பதுடன் தொண்டையின் மேலில் தேய்க்க வேண்டும். நெஞ்சு சளி, இருமல், தொண்டை வலி தீரும்.



தலைவலியிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட 3அல்லது 6துளிகள் மருந்தை 2அல்லது 3 முறை நெற்றியில் தேய்க்கவும்.



அதிக தூரம் நடந்ததினாலாவது, கடின வேலையினாலாவது மற்றெந்த காரணத்தினாலாவது தேகமுழுமையும் அதிக வலியும், மண்டைக் கனமும் உண்டாகியிருந்தால் வெந்நீரில் மருந்தை விட்டு கலக்கி ஸ்நானம் செய்தால் வலி எல்லாம் தீரும்.



தேகத்தில் அடிபட்ட வீக்கம், பொறுக்கமுடியாத வலி, மற்றெந்த வீக்கமாய் இருந்தாலும் அரைச்சேர் வெந்நீரில் கால்பட்டி இந்த மருந்தை விட்டு குலுக்கி ஒரு துணியில் நனைத்து நோயுள்ள இடத்தில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் முற்றிலும் குணமாகும்.



தேகத்தில் எந்தவிதமான வலிநோய் உண்டானாலும் கை,கால்,முழங்கால், இடுப்புவலி மூட்டுவலிக்கு நோயுள்ள இடத்தில் மருந்தை அடிக்கடி நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



கத்தியினால் வெட்டுபட்ட காயங்கள் வெந்தபுண்கள், புரையோடுகிற ஆறாத புண்கள் யாவும் இம்மருந்தைப் போட்டவுடன் சீக்கிரம் குணமாகும்.



வீட்டில் துர்நாற்றமுள்ள இடத்தில் இம்மருந்தை தெளித்தாலும், அல்லது மரத்தூளில் கலந்து தூவி வந்தாலும், அல்லது துணியில் நனைத்து தொங்க விட்டாலும் கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்கி சுத்தம் செய்யும். கொசு, ஈ, பூச்சிகள் முதலியவை இந்த வாசனைப்பட்டால் ஓடிவிடும்.



ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு, இவைகட்கு மருந்தை நோயுள்ள இடங்களில் நன்றாய்ச் சூடேறும்படி தேய்க்கவும்.



மூக்கில் சைனசுக்கு இந்த மருந்தை ஒரு துளியும் தேங்காய் எண்ணெய் மூன்று துளியும் கலந்து காலை, மாலை மூக்கில் தடவி வந்தால் நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும். மேலும் இந்த மருந்தை சுடுதண்ணீர் பாத்திரத்தில் சிலதுளிகள் விட்டு போர்வையால் தலையை மூடியவண்ணம் ஆவிபிடித்தால் சைனஸிலிருந்து நல்ல நிவாரணம் அளிக்கும்.



பாதங்கள் வலிக்கு 1/2 வாளி சுடு தண்ணீரில் தாங்கி கொள்ளும் அளவிற்கு 5 அல்லது 10 துளி R.S. பதி மருந்து நேட்ச்ரோவை விட்டு பாதங்களை 15 நிமிடங்களுக்கு வைத்திருந்தால் பாதங்கள் வலிக்கு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

தலையாய



* பாட்மின்டன் நட்சத்திரம்

முடித்தார் மும்பையைச் சேர்ந்த அப்துல் மியா சயத். இவரது அழகான மனைவி சோனம், மும்பையைச் சேர்ந்தவர். சயத், துபாயில் வேலை செய்கிறார். முதலிரவில் 'விக்'கைக் கழற்றி வைத்த மாப்பிள்ளையைப் பார்த்ததும் சோனம், எனக்கு நடந்த திருமணமே வேண்டாம் என்று போலீசில் புகார் கொடுத்தார். மணமகன் கைது செய்யப்பட்டார். ஆயிரம் பொய் சொல்லலாம். ஆனால் தலையாய பொய் சொல்லலாமா?

திரைப்படக் காமெடி காட்சி ஒன்று நிஜமாகவே நடந்துள்ளது. வழுக்கைத் தலையை மறைத்து விக் வைத்து திருமணம்

ஜுவாலா கட்டா- இந்தியாவின் பாட்மின்டன் நட்சத்திரம் இப்பெண். உலக சாம்பியன்ஷிப் தொடரில் கால் இறுதிவரை வந்தவர், சீன தைபே கிராண்ட் ப்ரீ தொடரில் சாம்பியன் பட்டம் வென்றுள்ளார். அடுத்த ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் நடைபெற இருக்கும் காமன் வெல்த் போட்டிகளில் இந்தியாவுக்கு தங்கப் பதக்கம் பெற்றுத் தரும் உறுதியில் இருக்கிற...

கூவம் ஆற்றை அழகு படுத்தும் பணி துவங்கியது. முதல்கட்டமாக சென்னை மாநகரம் செயின்ட் ஆண்ட்ரூஸ் பாலத்திலிருந்து ஹாரிஸ் ரோடு பாலம் வரையிலான பகுதி சுத்தப்படுத்தப்படவுள்ளது. இந்த ஈக்கோ ரெஸ்டோரேஷன் கூவம் பணியின் முதல் கட்டத்தில் முப்பது மீட்டர் அகலப்படுத்தப் படுவதுடன் படகு சவாரி சர்வீஸ்களும் துவங்குமாம்.

மின்சாரம் தாக்கி மூளைச் சாவு ஏற்பட்டவரின் இதயம், கல்லீரல், இரண்டு சிறு நீரகங்கள் போன்ற உறுப்புகளை, அவரது உறவினரின் அனுமதியோடு மருத்துவர்கள்

* படகு சவாரி

பொய்!



வேறு நான்கு பேருக்கு செலுத்தி 'உயிர்' கொடுத்திருக்கிறார்கள். சென்னை, அரசு பொது மருத்துவ மனையில்தான், மனதை நெகிழ வைக்கும் இந்தச் சாதனை நிகழ்ந்துள்ளது. மூளைச் சாவின் மூலம் நான்கு பேருக்கு உயிர் கொடுத்தவர் சென்னை கொளத்தூரைச் சேர்ந்த பழனிவேல்.

போஸ்ட்மார்ட்டம் என்ற பெயரில், இறந்தவரின் உடலை வெட்டிக் கூறுபோட்டு இறப்பின் காரணத்தைக் கண்டறிவார்கள். இப்போது 'ஆப்டிகல்-டி-ஸ்கேனர்' என்ற நவீன கருவி மூலம் பிரேத பரிசோதனை, உடலை வெட்டாமல் செய்யப்படுகிறது. அறுபது முதல் எண்பது சதவிகிதம் வரை, இறப்புக்கான காரணத்தை இக்கருவி மூலம் கண்டறிய முடியும். எலும்பில் ஏற்பட்ட காயம், மென்மையான திசுக்களின் பாதிப்பு இவற்றையெல்லாம் அறிய இக்கருவி உதவுமாம்.

தொகுப்பு :

பத்மினி பட்டாபிராமன்

● அழகி

ஜிப்ரால்டர் நாட்டைச் சேர்ந்த கைனே அல்டோரினோ என்ற பெண், 2009ம் ஆண்டுக்கான உலக அழகிப் பட்டத்தை வென்றுள்ளார். தென்னாப்பிரிக்காவில் உள்ள ஜோஹன்ஸ் பர்க் நகரில் இப்போட்டி நடந்தது. நடுவர்களில் ஒருவராக முன்னாள் உலக அழகியும் நடிகையுமான ப்ரியங்கா சோப்ரா பங்கேற்றார்.

கலக்க வருதுப்பா

கல்கி

ரீடர்ஸ் கெட் ரெடி

திண்டுக்கல் மாவட்டத்து கற்கண்டு வாசகர்களே!

இப்ப உங்க ஊருக்கே வருது கல்கி டீம்...

- திக்கெட்டும் புகழ்பரப்பும் திண்டுக்கல் ஸ்பெஷாலிட்டி என்னென்ன?
- மனசை ரிலாக்ஸ் ஆக்கும் மகத்துவமான இடம் எது?
- குளுகுளு இடம் பற்றிய சூடான தகவல் எழுதலாமே...
- நெஞ்சை நிமிர வைக்கும் உங்க ஊர் பெருமை என்ன?
- மக்கள் மனத்தில் குந்திக் கொண்ட வி.ஐ.பி. யாரு?
- திண்டுக்கல் பூட்டு மாதிரி புத்தியை லாக் செய்ய எழுத்தாளர்கள் என்ன தருவீங்க?
- முட்டுக்கட்டை போடும் பிரச்னைகள் என்ன?
- வளம் சேர்ப்பதைப் புகழவும்... துயர் தருவதைக் களையவும்... இது நல்ல வாய்ப்பென்று பகிரங்கமா எழுதுங்க...

வாசகர்களே...

நீங்கதான் ரொம்ப முக்கியம். உங்க மாவட்டத்தைப் பத்தி நீங்க அனுப்புற தகவல்கள்தான் திண்டுக்கல் மாவட்ட ஸ்பெஷல் இதழ்களுக்கு அஸ்திவாரம்!

விவரங்கள் எதிர்ப்பக்கத்துல இருக்கே!

திண்டுக்கல் வர்றோம்!

கலக்க வருதுப்பா கல்கி ம.ம.
திண்டுக்கல் மாவட்டம்

- ☐ நியூஸ் ஏந்தி பவன்
- ☐ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்
- ☐ வேடந்தாங்கல்
- ☐ ஜோக் ஃபால்ஸ்

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32





ஆமாம்! உங்கள் திண்டுக்கல் மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' டீம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்!

சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித் தனி கூப்பனுடன்).
- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- திண்டுக்கல் மாவட்டத்தின்...

பிரச்னைகளுக்கு - ☑ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்; ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலா தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☑ நியூஸ் ஏந்தி பவன்; சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☑ வேடந்தாங்கல்; நகைச்சுவைக்கு - ☑ ஜோக் ஃபால்ஸ் என்றவாறு கூப்பனில் ☑ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

(கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பவேண்டிய கூப்பன் எதிர்ப்பக்கத்தில் உள்ளது.)

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 09.01.2010

ஹைர ஹைர ஐரோப்பா!

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்

எழிற்கலையில் டிப்ளமா மாணவியாக இருந்த போது சரித்திர, புராதன, நவீன கட்டடங்களை, பார்த்து அறிந்துக் கொள்வதற்காக ஐரோப்பிய நாடுகளுக்கு சென்றிருந்தேன். பயணத்தில் பார்த்து வியந்த விஷயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்.

இங்கிலாந்து :

லண்டனில் உள்ளது ஸ்ரீ ஸ்வாமி நாராயணன் கோயில். இந்தியாவிலிருந்து எடுத்துச் செல்லப்பட்ட மார்பிள்களினால் மிகவும் கலைநுணுக்கத்துடனும், அற்புதமான வேலைப்பாடுகளுடனும், இக்கோயில் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. வெளிநாடுகளிலுள்ள இந்து கோயில்களிலேயே மிகவும் பெரியது இந்த ஸ்ரீ லக்ஷ்மிநாராயணன் கோயில் என்று சொல்கிறார்கள்.



பெல்ஜியம்:

பெல்ஜியத்தில் சைக்கிள் உபயோகிப்பவர்கள் மிகவும் அதிகம். இவர்களுக்காகவே தனியாக சாலைகளும், சாலை விதிகளும் உள்ளன.

நெதர்லேண்ட்:

உலகிலேயே கடல் மட்டத்தின் கீழே உள்ள நாடு நெதர்லேண்ட். இதனை ஹாலந்து என்று கூறுகிறார்கள். இதனுடைய தலைநகரம் ஆம்ஸ்டர்டாம். இந்த நகரத்தின் மாடலை, சுமார் ஐந்து ஏக்கர் பரப்பளவில் நிர்மாணித்துள்ளார்கள். வெளிநாட்டுப் பயணிகளை மிகவும் கவரும் அம்சமாக இது உள்ளது.

ஆஸ்திரியா: இயற்கை வளங்கள் மிகுந்த அமைதியான நாடு ஆஸ்திரியா. மிக உயர்ந்த கிரிஸ்டல்களினாலான ஆபரணங்களைத் தயாரிக்கும் ஸ்வரோவ்ஸ்கி



போட்டிக்குத் தயாரா?

(முடிவுகள்)



பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்

மங்கையர் மலர் - டிசம்பர் இதழில் வெளியான 'போட்டிக்குத் தயாரா?' - கேள்விகளுக்கான சரியான விடைகள்:

1.மாதுரி தீட்சித், 2. சரத் பொன்சேகா, 3. சச்சின் டெண்டுல்கர், 4. வந்தவாசி, திருச்செந்தூர், 5. முல்லைபெரியார் அணை

பரிசாளிகள்:

1. கோ.இராகுல்வாசன், இ.சி.இ. செயின்ட் ஜோசப் பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை -37. 2. எஸ்.சத்யா, பி.பி.ஏ. மூன்றாம் வருடம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், குடியாத்தம். 3. சாரதா ஸ்ரீதர், பி.காம்., மூன்றாமாண்டு, மகாராஷ்டிரா வணிகவியல் கல்லூரி, புனே-411 040. 4. ஆர்.லாவண்யா முதலாமாண்டு பி.எஸ்ஸி., கிருஷ்ணம்மாள் மகளிர் கல்லூரி, கோவை - 638 007. 5. கே.கிருஷ்ணப்ரியா, பி.டெக்., ராஜீவ் பொறியியல் கல்லூரி, பாண்டிச்சேரி- 605 009.

ரூ.100/- பரிசு பெறும் மாணாக்கர்கள்

நிறுவனம் இங்கேதான் உள்ளது.

இத்தாலி:

இத்தாலியில் உள்ள வெனிஸ், மிதக்கும் நகரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு வாய்க்கால்கள் மிகவும் அதிகம். ஓரிடத்திலிருந்து மற்ற இடங்களுக்குச் செல்ல சிறிய படகு மூலமாகச் செல்கிறார்கள்.

பண்டைய ரோமாபுரியின் மிகப் பெரிய விளையாட்டு மைதானமான கோலோசியத்தைப் பார்த்தோம். இங்குதான் விலங்குகளையும் அடிமைகளையும் மோதவிட்டு, கொடூரமான முறையில் அந்த அடிமை கள் மடிவதை ரசித்துப் பார்ப்பார்களாம்.



பாரீஸ்:

டயானா இறப்பதற்கு முன் சாப்பிட்ட ரிட்ஸ் என்ற ஹோட்டலையும், கார் விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தையும் பார்த்தோம். டயானாவின் நினைவுச் சின்னமாக பிரெஞ்சு மக்கள் ஒரு தங்க ஜுவாலையை வைத்திருக்கிறார்கள். இங்குள்ள லூவர் மியூசியத்தில் லியோனார்டோ டாவின்சி, வரைந்த புகழ் பெற்ற மோனோலிசா வரைபடம் உள்ளது.

இறுதியாக ஈஃபில் டவர் மேலே போய் பார்த்த எங்களுக்கு ஆச்சரியம்! கிறுக்கர்கள் உலகம் முழுவதும் இருக்கிறார்கள் என்று அங்குள்ள கிறுக்கல்களைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டோம்.

- பி.கே.அருணா, பி.இ. இரண்டாமாண்டு, பன்னாரி அம்மன் இன்ஸ்டிட்டியூட் ஆஃப் டெக்னாலஜி, சத்யமங்கலம்.

தத்து (பித்து)வம்!

✱ வாழ்க்கைங்கிறது புத்தகம் மாதிரி
முதல் பக்கம் பிறப்பு
கடைசி பக்கம் இறப்பு...
இடையில் நல்லா வாழறதுதான் சிறப்பு! **(எப்படி?)**

✱ வாழ்க்கைங்கிறது ஒன் வே ரோடு மாதிரி
திரும்பிப் பார்க்கலாம்.
ஆனா...
திரும்பிப் போக முடியாது.
(முடியலை)

✱ காலம் நமக்காகக் காத்திருக்காது
அதுக்காக கவலைப்படாதீங்க
உங்க கடிகாரத்திலேர்ந்து பேட்டரியை எடுத்துடுங்க...
அப்புறம் பாருங்க... காலம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கும்!
(கஷ்ட காலம்)

✱ போராடும்வரை வீண் முயற்சி என்பார்கள்
வெற்றி பெற்றதும் விடா முயற்சி என்பார்கள் இதுதான் வாழ்க்கை
(சிம்பிள் லாஜிக்மா)

✱ வெற்றி பெற வேண்டும் என்று நினைத்துப் போராடாதே..
தோல்வி அடையக்கூடாது என்று போராடு... உலகம் உன் கையில்!
(இது மட்டும்தான் நல்லாருக்கா...... ஹி...ஹி... அலெக்ஸாண்டர் சொன்னது... சுட்டுட்டேன்.)

✱ தோல்வியின் அடையாளம் தயக்கம்
வெற்றியின் அடையாளம் துணிச்சல்
துணிந்தவர் தோற்றதில்லை
தயங்கியவர் வென்றதில்லை!
(அசத்திட்டேனில்ல)
எல்லாம் சங்கத்தோட கைங்கர்யம்!)

- கி.ஷர்மிளா,
இ.சி.இ. இரண்டாமாண்டு,
பிரியதர்ஷினி பொறியியல் கல்லூரி,
வாணியம்பாடி



இப்படிதான் இருக்கணும்!



அன்னைக்கு
நல்ல மகனாக இரு
தந்தைக்கு நல்ல துணையாக இரு
அறிவுக்கு நல்ல ஊற்றாக இரு
அன்புக்கு நல்ல அடைக்கலமாக இரு
நட்புக்கு நல்ல இலக்கணமாக இரு
உன் இறப்பிலும் இவ்வுலகத்துக்கு
நல்ல எடுத்துக்காட்டாக இரு!

- த. சிவலிங்கம், பி.காம்., மூன்றாமாண்டு,
தமிழ்நாடு திறந்தநிலைப் பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை



முதிர் கன்னி

மனைவி ஆகாமலே
கன்னி கழியாமலே
தாய் ஆகாமலே
தாலாட்டுப் பாடாமலே
மாமியார் ஆகாமலே
பாட்டி ஆகிவிட்டேன்
வயதான ஒரே காரணத்தால்!

- எஸ். சௌம்யா,
பி.காம்., முதலாமாண்டு,
ஜே.பி.ஏ.எஸ். கல்லூரி, சென்னை

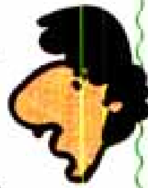


"மும்பையிலிருந்து இங்கிலாந்து எவ்வளவு நேர பயணம் ஸார்?"

"ஒரு நிமிடம் ஸார்..."

"அவ்வளவு ஸ்பீடாகவா போகுது?"

* * * * *



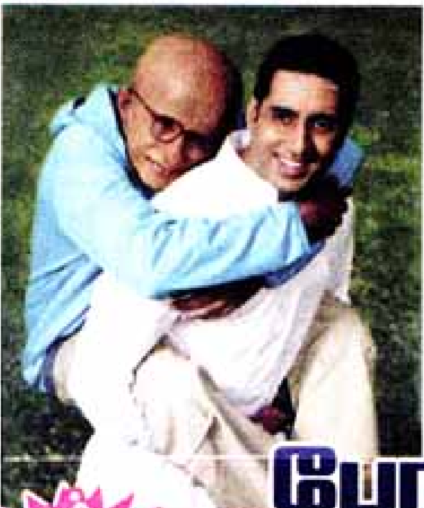
நினைவுகளைத் திருடினாய்
மன்னித்தேன்...
இதயத்தைத் திருடினாய்
மன்னித்தேன்
ஆனால், இது ரொம்ப அதிகம்...
ஒழுங்கா என்னோட நாய்
பிஸ்கெட்டைத் திருப்பிக் கொடு,
அது அழுது!



- கே.சோபியா,
எம்.பி.பி.எஸ்.,
(இறுதியாண்டு)
மீனாட்சி
மருத்துவக்
கல்லூரி,
காஞ்சிபுரம்.



ஹாய், காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!



1. இந்திய லோக்சபா எதிர்க்கட்சித் தலைவராகத் தேர்வு செய்யப்பட்டிருப்பவர் யார்? ....

2. சமீபத்தில் சூப்பர் ஹிட் ஆன 'பா' ஹிந்திப் படத்தின் இயக்குநர் யார்? ....

3. தெலுங்கானாவுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து தனது எம்.எல்.ஏ. பதவியை ராஜினாமா செய்த நடிகர் யார்? ....

4. சென்னை, தமிழ் இசைச் சங்கம் வழங்கும் 'இசைப் பேரறிஞர்' விருது பெறும் பாடகி யார்? ....

5. ஐ.பி.எல். சேர்மனின் பெயர் என்ன? ....

போட்டிக்குத் தயாரா?

கடைசித் தேதி: 15.1.2010

உங்களுக்கு நாட்டு நடப்புத் தெரியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி, இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி அனுப்புங்க. கல்லூரி அத்தாட்சி அவசியம். சரியான விடை எழுதுபவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஐந்து பேருக்கு தலா ரூ.100/- பரிசும், சான்றிதழும் உண்டு.

பெயர் :.............................. வகுப்பு : .... ஈ மெயில்..............................

கல்லூரி : ....

வீட்டு முகவரி : ....

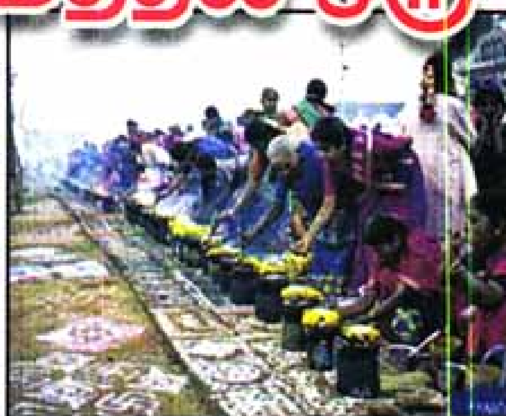
புதுப் பானை, புது நெல்லு, பூங்கரும்பு, பசுமைக் காய்கறிகள் என பொங்கிப் பெருகும் மங்கலநாள் பொங்கல் திருநாள். ஊருக்குச் சோறிடும் உழவர் திருநாள். கிராமத்துப் பொங்கலை மண்வாசனையோடு நுகர கோவை அருகில் உள்ள இடையர்பாளையம், வேட்டைக்காரன் புதூர் கிராமங்களுக்குச் சென்றோம். காப்புக் கட்டுதல் முதல், ஊர்க்கூடி பொங்கல் வைக்கும் விநாயகர் பொங்கல், பட்டியாவிடைப் பொங்கல், (மாட்டுப் பொங்கல்) பூப் பொங்கல் வரை ஆனந்தம் பொங்கப் பொங்கல் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துக் கொண்டனர்.



கிராமத்தில் ஒரு



கோல மயில்கள்!



தித்திக்கும் தை திங்கள்...



பொங்கட்டும் பால் பொங்கல்!



செங்கதிரவா போற்றி...



காங்கேயம் காளைகளே...



'ஜல் ஜல்' என்னும் சலங்கையொலி!

குதூகலப் பொங்கல்!



கோமாதா... எங்கள் குலமாதா!



ருசித்தாலே இனிக்கும்!



ஆடுவோம்...பாடுவோம்...கொண்டாடுவோம்!

நமக்காக
மார்கழியில்
பொங்கல்
கொண்டாடி
அசத்திய
சரோஜினி
சுப்பையன்
தம்பதிக்கு
நன்றி!

படங்கள் : பாலா

ரூ.15,000 பரிசு



சேலை சேலஞ்ச் - 3 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



விடைகள்:

1. பட்டுப் புடைவைகளைத் துவைத்த பிறகு நேரடியாக சூரிய வெளிச்சத்தில் உலர்த்தக் கூடாது. 2. பாவு, 3. மல்பெர்ரி, 4. கேரட், 5. சூரத்

பாலம் சில்க்ஸ் வழங்கும் ரூ.1500 மதிப்புள்ள பரிசுக் கூப்பன்களை பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்:

1.கே.லதாமகேஸ்வரி, சென்னை-82, 2.ஆர். ஜெயலலிதா, பெங்களூரு-40. 3. கல்யாணி ராஜாமணி, மும்பை-71, 4.ஆர்.வசந்தி, ஹைதராபாத், 5.க.ஜெயந்தி, உளுந்தூர் பேட்டை, 6.எஸ்.ஜெயலட்சுமி, நாகப்பட்டினம், 7.புனிதாபாபு, அருப்புக்கோட்டை, 8. எஸ்.ப்ரீத்தி, வாணியம்பாடி, 9. ஜி.தனலக்ஷ்மி, கரூர், 10. பி. நந்தினி, வேட்டவலம்.

ஜனவரி பதினைந்தாம் தேதிக்குள் பரிசுக் கூப்பன்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும். தங்களுக்குக் கூப்பன் கிடைத்ததும் கடிதம் (அ) தொலைபேசி மூலமாக எங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். **(ஆர்.)**

✿ இந்தோனேஷியாவில் உள்ள பாலித் தீவில் பொங்கலை அறுவடை திரு நாளாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். தமிழகத்தைப் போலவே தை மாதத்தில் வீட்டு முற்றத்தில், பொங்கல் வைத்து சூரிய சேவா என்ற தேவனை, வழிபடுகிறார்கள்.

✿ தாய்லாந்து நாட்டில் பொங்கலை 'சோங்ரான்' என்ற பெயரில் கொண்டாடுகிறார்கள். நான்கு நாட்கள் நடக்கும் இவ்விழாவில் போகி பண்டிகையும் உண்டு.

✿ அரிசியை முக்கிய உணவாகக் கொண்ட சீனா, ஜப்பான் நாடுகளிலெல்லாம் பொங்கல் முக்கிய பண்டிகையாகும்.

✿ நீலகிரி பகுதியில் பொங்கலை 'ஏர்மாற்று திருவிழா' என்று கொண்டாடுகிறார்கள். புது அரிசியில் பொங்கலிடுவதால் 'புதிரி விழா' என்ற பெயருமுண்டு.

-அ.யாழினிபர்வதம், சென்னை-78.



புதிரி விழா!



எனக்கு சில ஆண்டுகளாகவே இரத்த அழுத்தம் இருந்தது. மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மாத்திரைகள் போட்டு வந்தேன். தற்போது இரத்த அழுத்தம் சீரான நிலைக்கு வந்து விட்டது. ஒரு மருத்துவர் இரத்த அழுத்தத்துக்கான மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும் என்கிறார். இன்னொரு மருத்துவர், மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டும் என்கிறார். என்ன செய்ய? உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன்தான் இருக்கிறேன்.

- இராம.வேதநாயகம், வடமாதிமங்கலம்

பதில்: டாக்டர் மீனாட்சி சுப்ரமணியம், எம்.டி.டி.ஏ.

உங்கள் வயது குறிப்பிடவில்லை. வயதானவர் எனில், மாத்திரைகளை நிறுத்திய சில நாட்களிலேயே இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்க வாய்ப்புண்டு. எனவே, மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டாம். உங்களது மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று மாத்திரையின் அளவைக் குறைத்துச் சாப்பிடலாம்.

என் மகனுக்கு பதினேழு வயது. பிளஸ் ஒன் படிக்கிறான். இவன் அருகில் வரும்போதே உடலிலிருந்து ஒருவித துர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது. அவன் சாப்பிடும் போதெல்லாம் புளி ஏப்பம் வருகிறது. எனது தோழியிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது உணவுக் குழாய் சுருங்கி உணவு அடைத்துக் கொள்வதால் துர்நாற்றம், ஏப்பம் ஏற்படுகிறது என்கிறாள். உண்மையா?

- செல்வி பாபு, கோலார் தங்கவயல்

பதில்: டாக்டர் டி.கண்ணன், ஜீரண உறுப்பு மற்றும் குடலியல் நிபுணர்



உங்களது மகனுக்கு பாக்டீரியல் ஃப்ளோரா அவ்வப்போது மாறுவதால் இந்தப் பிரச்னை ஏற்படுகிறது. தினமும் இரவில் மீதியிருக்கும் சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி, காலையில் தயிர் சேர்த்துப் பிசைந்து, உங்களது மகனுக்கு காலை உணவாகக் கொடுத்து வாருங்கள். அதில் உற்பத்தியாகும் ஈஸ்ட் - மிகவும் நல்லது. அவசியம் மருத்துவரை அணுகி அவரது அறிவுரையின் பேரில் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடவும்.



மெடிக்கல்

எனக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறந்து ஆறு மாதம் ஆகிறது. குழந்தைகளும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் மூத்தவன் மட்டும் தினமும் இரவு முழுவதும் காரணமில்லாமல் அழுது கொண்டே இருக்கிறான். எதனால் அழுகிறான் என்றே தெரியவில்லை.

- எஸ்.விஜயலட்சுமி, வேளச்சேரி.



பதில்: டாக்டர் ஸ்ரீநிவாசன், (குழந்தை நல நிபுணர்)

குழந்தை, வயிறு நிரம்பாமல் இருந்தால் அழும். குழந்தைக்கு ஆறு மாதம் என்பதால் இரவில் சிறிது பால் சாதம் மசித்துக் கொடுக்கலாம். குளிர் காரணமாக அழுதால், இதமான போர்வைகள், ஸ்வெட்டர் போன்றவற்றை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். சில சமயம் வயிற்று வலி, காதுவலி இருந் தாலும் குழந்தைகள் அழும். படுக்கையை ஈரம் செய்வதாலும் அழக்கூடும். இவற்றையெல்லாம் கவனித்துச் சீர்படுத்துங்கள். அப்படியும் அழுதால், குழந்தை நல மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது.

எனக்கு எண்பது வயதாகிறது. சைனஸ் தொந்தரவு இருக்கிறது. ஸ்கேன் செய்து பார்த்ததில் வலது பக்கம் கண்ணுக்குக் கீழ் கன்னத்துப் பகுதியில் சளி இருப்பதாக மருத்துவர் சொல்கிறார். மணிக்கு ஒருமுறை மூக்கு முழுவதும் அடைத்துக் கொள்கிறது. என்ன சாப்பிட்டாலும் சளி வருவதோடு, மூக்கில் நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கிறது.

-மணி, வத்தலக்குண்டு

பதில்: டாக்டர் ஆர்.நரேந்திரன், (காது, மூக்கு, தொண்டை அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்)

உங்களுக்கு வலதுபக்க மூக்கின் அருகே சைனஸ் இன்ஃபெக்ஷன் ஆகியிருக்கிறது. மருந்துகள் சாப்பிட்டும் பலன் இல்லை எனில் சிறிய அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம். உங்களுக்கு வேறு உபாதைகள் (நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம்) இல்லையெனில் அறுவை சிகிச்சை நல்ல தீர்வு. வயதாகும் போது உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களால் மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கு உலர்ந்து போதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இதற்கு ஸ்ப்ரே சிகிச்சை இருக்கிறது. ஊசி மருந்துகள் மூலமும் குணப்படுத்தலாம். உரிய மருத்துவரை அணுகி உங்களுக்கு ஏற்பட்ட நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, சிகிச்சையெடுத்துக் கொள்வது நல்லது.



கிட்

வாசகர்களின் சந்தேகங்களுக்கு பிரபல மருத்துவர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள்... வாசகர்கள் தொடர்ந்து கேள்விகளை அனுப்பலாம்!



எனது கணவருக்கு நாற்பத்து இரண்டு வயதாகிறது. அவருக்குக் காலில் சிறு கட்டி ஒன்று உள்ளது. ஏற்கெனவே நீரிழிவு நோய் உண்டு. சர்க்கரையின் அளவும் குறைந்த பாடில்லை. இந்தக் கட்டியால் ஏதேனும் ஆபத்து வருமா?

- ஆர்.தேப்ரியா, கோனேரிராஜபுரம்.

பதில்: டாக்டர் எல். நல்லபெருமாள், (நீரிழிவு நிபுணர்)

கட்டி எவ்வளவு நாட்களாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் குறிப்பிடவில்லை. என்ன விதமான கட்டி என்று சோதித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும். மாதக்கணக்கில் கட்டி இருந்தால் பயாப்ஸி செய்ய வேண்டும். சமீபத்தில் ஏற்பட்ட கட்டியாக இருந்து, கட்டியில் சீழ்ப் பிடித்து, அதனால் காய்ச்சல் வந்ததாலும் இன்ஃபெக்ஷனால் கட்டி ஏற்பட்டாலும் சர்க்கரை அளவு குறையாமல் அதிகரித்திருக்க வாய்ப்புண்டு. தாமதிக்காமல் உடனடியாக மருத்துவரைச் சந்தித்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

எனக்கு டயபடிக் நெஃப்ரோபதி இருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கிறேன். சர்க்கரை, உப்பு, பருப்பு போன்றவற்றைச் சேர்ப்பதேயில்லை. உணவில் என்ன காய் வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது?

- எஸ்.ரமாமணி, சென்னை-49.

பதில்: டாக்டர் ஜி.எஸ்.நடராஜன் (அனஸ்தீஷியா நிபுணர்)

நீங்கள் பின்பற்றும் உணவு முறை சரியானதுதான் ரமாமணி. காய்கறிகளில் புரோட்டீன் இருக்கிறது. பச்சைக் காய்கள், பீன்ஸ் போன்றவற்றை இரண்டு முறை வேகவைத்து நன்கு பிழிந்து விட்டுச் சாப்பிடலாம். இதனால் அதிக புரதம் உடம்பில் சேராது.

உங்களது மருத்துவர் சொன்ன ஆலோசனைப்படி மாவுச்சத்து அதே அளவு உட்கொள்ளலாம். கிழங்குகளை முற்றிலும் தவிர்த்து விடவும். நார்ச்சத்து கொண்ட மாம்பழம், வாழைப்பழம் போன்றவற்றையும் தவிர்த்து விடுங்கள்.

தேவைப்பட்டால் பப்பாளி, சிறிது ஆப்பிள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். உப்பு நான்கு முதல் ஐந்து கிராம் வரை சேர்க்கலாம்.



தொகுப்பு: பத்மினி பட்டாபிராமன்



ாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன் வழங்கும்

மை டியர் மைண்ட் பவர்

ஆழ்நிலை அனுபவங்கள்!



சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா எழுதும்

ராசிப் பலன்

துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்



ஃபேஷன் ஷோவுக்கும், பட்டுக்கும் என்ன சம்பந்தம்ங்கிற கான்செப்ட்டை உடைச்சு முதன் முதல்ல 'ட்ரெண்டி முகூர்த்தம் கலெக்‌ஷன்ஸ்'னு ஜாம் ஜாம்னு ஜமாய்ச்சுட்டா பாலம் சில்க்ஸ். கூடவே தங்களோட ஆரம் கால கான்செப்ட் முதல் சமீபத்திய வரவு வ கும் அறிமுகப்படுத்தி அசத்திட்டாங்க. நல் சின்னசாமி, கிருத்திகா உதயநிதி, திரு விஸ்வநாதன் ஆனந்த், பத்மா சுப்ரமணி பூர்ணிமா பாக்யராஜ்னு ஒரு பெரிய வி.ஐ. பட்டாளமே வந்து முழு ஷோவை (நான்கு ரவுண்டுகளையும்) ரசிச்சுட் போயிருக்காங்க. ட்ரெண்டி முகூர்த் கலெக்‌ஷன் ஷோவை கலர்ஃபுல் கொடுத்திருக்கோம். பாருங்க... நீ களும் ரசியுங்க...

ட்ரெண்டி முகூர்த்தப் பட சூப்பர் ஹிட்(டு)!

நவரசப் பட்டில் இருக்கும் ஒன்பது டிஸைனும் ஒவ்வொரு வெரைட்டியைக் குறிக்கும். நவரசப் பட்டு... நவநாகரிகம் தொட்டு...

"காஞ்சி பட்டுக்கான ஃபேஷன்ஷோவான்னு எல்லோருமே புருவத்தை உயர்த்தியதும் மனசுல பய இருக்கத்தான் செஞ்சது. ஆனா இப்ப ஷோவும் சக்ஸஸாச்சு. வசிஷ்டர் (நல் சின்னசாமி) வாயால பட்டமும் கிடைச்சாச்சு" என்கிறார் குதூகலத்தோடு ஜெயஸ்ரீ ரவி.





"ஈன்றபொழுது பெரிதுவக்கும் தன்மகனை சான்றோன் எனக் கேட்ட தாய்'ன்னு சொல்லுவாங்க. நல்லி சின்னசாமியா இருக்கறதைவிட ஜெயஸ்ரீயோட அப்பாவா இருக்கறதுல ரொம்பவே பெருமைப்படறேன்."



கலர்ஃபுல் டிசைனர் பட்டு...

சல்வார் கழுத்துக்குத்தான் டிசைனா... பட்டுப்புடவைக்கும் வந்தாச்சு... அசத்தும் அங்காரிகா பட்டு!



டிரெண்டி முகூர்த்தம் கலெக்‌ஷனில் நாங்க அழகா? பட்டுப் புடவைகள் அழகா?

ஃப்ரிஜ் இல்லையா? நோ ப்ராப்ளம்



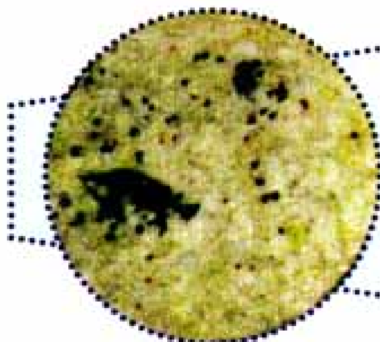
தெரிந்து கொள்வோம்

சமீபத்தில் பொதிகை தொலைக்காட்சியில் சமையல் கலை நிபுணர் பாலமுருகன் விருந்தினராக கலந்து கொண்டார். அப்போது இட்லி மாவை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்காமல், சாதாரணமான அறையில் வைத்துப் பதினெட்டு நாட்கள் வரை புளிக்காமல் வைத்ததற்காக விருது வாங்கியதாகக் கூறினார். அதற்கு அவர் கூறிய விளக்கம் இதோ:

கறுப்பு உளுந்தை ஊறவைத்து கழுவி அரைத்து, ஒரு பிளாஸ்டி பாத்திரத்தில் போட வேண்டுப் அதன் மேல் அரிசியை அரைத்து போட வேண்டும். இது மிகவு முக்கியம். உளுந்தைதான் முதலி அரைக்க வேண்டும். அதன் மே தான் அரிசியை அரைத்துப் போட வேண்டும். மாவை கரைக்க கூடாது. உப்பும் போடக்கூடாது.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தி தண்ணீர் ஊற்றி, அதனுள் இந்த பிளாஸ்டிக் பாத்திரத்தை மூட போட்டு வைக்கவும். மாவ தேவைப்படும்போது ஒரு கரண்ட யால், பாத்திரத்தின் அடி வரை போட்டுத் தேவையான மாவை எடுத்து இட்லி, தோசை செய்யலாம் என்று கூறினார். உளுந்தை நிறைய நேரம் ஆட்டி னால் இட்லி நன்றாக இருக்குமாம். நானும் இதைக் கடைபிடித்தேன். இட்லி அருமை யாக இருந்தது!

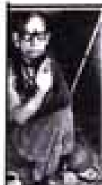
– பி.டி.விஜியசாமுண்டீஸ்வரி,
வாணியம்பாடி.



வாழைத்தண்டை பச்சையாக நார் இல்லாமல் நறுக்கி, ஒரு துண்டு இஞ்சி, இரண்டு பச்சை மிளகாய், இரண்டு டீஸ்பூன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து ஒரு கப் தயிரில் கலக்கவும். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாளித்தால் சூப்பரான தயிர் பச்சடி தயார்!

– சுபா ராமகிருட்டிணன், ஈரோடு-8.

முதுமை - உங்கள் உடலுக்கே, உள்ளத்திற்கல்ல...



காஞ்சி மஹா பெரியவாள் துணை

ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம்

(ஆதரவற்ற அன்னையருக்கு புகலிடம் அளிக்கும் ஓர் அன்பாலயம்)

11, அதிபத்தர் சாலை, சேக்கிழார் நகர், குன்றத்தூர்

சென்னை-600 069. போன்: 044-3200 4200



அருளும் உள்ளங்களுக்கு ஓர் அன்பான வேண்டுகோள்

ங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், முன்னோர்களின் நினைவு நாள், ண்டிகை நாட்களில் ஒரு நாள் உணவளித்து மகிழ வேண்டுகிறோம்



வேதமாதா காயத்ரி தேவியின் பேரருளால் சமுதாயத்தினரால் நிராகரிக்கப் பட்ட பெண் முதியோர்களுக்கு அடைக்கலம் அளித்து அவர்களுடைய நலனுக்காகவே அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீ அவ்வை ஹோம். இங்கு ஆதரவின்றித் தவிக்கும், நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட, நடக்க முடியாமல் படுத்தபடுக்கையாக உள்ள வயதான அன்னையர்களுக்கு உணவு, உடை, இருப்பிடம், மருத்துவ வசதி மற்றும் அனைத்து தேவைகளையும் இலவ சமாகப் பூர்த்தி செய்து வருகிறோம். தினசரி இறைவழிபாடு, தியானம், கூட்டுப் பிரார்த்தனையுடன் திருமுறை பாராயணம் செய்து அவர்களை ாமரித்து வருகிறோம். உதவி செய்யும் நல்ல உள்ளங்கள் நீடூடி வாழ அன்னையர்களின் கூட்டுப் பிரார்த்தனை, அக்னி ாத்ரம் தினமும் நடைபெறுகிறது. அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும் பொங்கல் பண்டிகையை ஆதரவற்ற ன்னையரும் கொண்டாட உங்கள் அன்பளிப் புகளை பொருளாகவோ, தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள். யதான அன்னையருக்கு தாங்கள் செய்யும் சிறு உதவியும் நம்மை பெற்று சீராட்டி வளர்த்த அன்னையரின் ள்ளத்தை குளிரச் செய்வதற்கு இணையாகும். தாங்களும் குடும்பத்துடன் இந்த இல்லத்தை பார்வையிடலாம்.

ரு நாள் காலை உணவுக்கு ரூ.400/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு துளசி மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

ரு நாள் மதிய உணவுக்கு ரூ.450/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ருத்ராட்ச மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

ரு நாள் இரவு உணவுக்கு ரூ.350/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு நவரத்தின மாலை ஒன்று அனுப்பி வைக்கப்படும்

ரு நாள் உணவுக்கு ரூ.1100/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஸ்படிக மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

நாள் உணவுக்கு ரூ.5,500/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு பவள மாலை ஒன்று அனுப்பி வைக்கப்படும்

நாள் உணவுக்கு ரூ.11,000/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு வெள்ளியிலான (ஸ்ரீகாயத்ரி எந்திரத்துடன்) பெரிய டாலர் ஒன்று அனுப்பி வைக்கப்படும்

ன்னையர் ஒருவருக்கு ஒரு வருட மருத்துவச் செலவு ரூ.1300/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு சந்தன மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

ப்பகத்தின் ஒரு மாத பராமரிப்பு செலவுக்கு ரூ.4,000/- அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு முத்துமணி மாலை அனுப்பி வைக்கப்படும்

களின் திருமண நாள், பிறந்த நாள், தொழில் தொடங்கிய நாட்கள், முன்னோர்களின் நினைவு நாட்கள், பண்டிகை நாட்கள், அமாவாசை றும் பௌர்ணமி, கிருத்திகையில் வயதான அன்னையர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து, அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

வ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று ஸ்ரீஅவ்வை ஹோமில் கலைமகள் அருளையும் ிருமகள் அருளையும் ஒரு சேர வழங்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களை அள்ளித்தரும் ாயத்ரி ஹோமம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.300/-

ாயத்ரி என்பதன் பொருள் தன்னை துதிப்பவரை, ஜபிப்பவரை காப்பாற்றுவது என்பது பொருள். காயத்ரி ழிபாடு நமக்கு நீண்ட ஆயுள், புகழ், செல்வம், கல்வி, மன அமைதி மற்றும் புத்திர பாக்கியத்தை அளிக்கிறது. ாயத்ரி மூல மந்திரம் பாவங்களை அழித்து, புண்ணியத்தை வளர்ப்பதற்கு தோன்றிய மந்திரமாகும். நோய் நொடிகளை தவிடு பொடியாக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. குடும்ப பிரச்னைகள், செவ்வாய், நாக தோஷங்கள், ிருமணம், வியாபார தடைகளை போக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. இந்த காயத்ரி ஹோமத்தில் பங்கு பெற ங்கல்ப கட்டணமாக ரூ.300/- அனுப்பும் அன்பர்கள் தங்களுடைய பிரார்த்தனைகளையும், கோத்ரம், ராசி, ட்சத்திரத்தையும் தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால், தங்களுடைய பிரார்த்தனைகளுக்கு ஏற்ப தனித் தனி ாக சங்கல்பம் செய்து, ஹோம பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீகாயத்ரி யந்திரம், ஸ்ரீ காயத்ரி மகா மந்திரம், மகா மிருத் ுஞ்சய மந்திரம் மற்றும் ஜெப மாலை அடங்கிய சிடியும், காயத்ரி வண்ணப்படமும், காயத்ரி தேவி ரக்ஷை ற்றும் ஹோம பஸ்பமும் அனுப்பி வைக்கப்படும். காயத்ரிதேவியின் மகா மந்திரத்தின் ஒலிகளின் பயனை னைத்து இல்லங்களிலும் ஒலித்து ஐஸ்வர்யம் பெற வைக்க வேண்டும் என்பதே எங்கள் நோக்கம். வயதான அன்னையரை ாதுகாக்கவும் ஸ்ரீகாயத்ரி ஹோமத்தில் பங்கு பெறவும் தங்கள் நன்கொடையை மேற்கண்ட முகவரிக்கு Cheque/DD/MO மூலமாக SRI AVVAI HOME, CHENNAI என்ற பெயருக்கு அனுப்பி காயத்ரி தேவியின் திருவருளால் பூரண ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற்று, துன்பங்கள் நீங்கி, புகழ் மிகுந்த வாழ்க்கை பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு

பெறுபவர்களை விட கொடுப்பவர்களே பாக்கியவான்கள் - சுவாமி விவேகானந்தர்

மணி..மணி



மைக்ரோ ஓவனிலும் திருவா திரைக் களி செய்யலாம். ஆனால், மண் சட்டியில் செய்கிற தனித்துவமான சுவை கிடைக்குமா? ஆரோக் கியத்துக்கு ஆதாரமான பண்டைய பழக்கங்களை மாற்ற வேண்டாமே!

- மல்லிகா அன்பழகன், சென்னை-78

மனிதர்களுக்குக் கொடுக்கும் முக் கியத்துவத்தை, அயல்நாட்டினர் ஒரு செடிக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் என்பதை 'ஒண்ணே... ஒண்ணு கண்ணே.. கண்ணு' கட்டுரைப் புரியவைத்தது. வாசகி கே.பாக் கியலக்ஷ்மிக்கு சகோதரிகள் சார் பில் ஒரு ஷொட்டு.

-கனகம் பொன்னுசாமி,
கோயமுத்தூர்.

'**வா**ய்மையே வெல்லும்' கட்டுரை யில் 'ஸத்ய மேவ ஜயதே' பற்றி வந்துள்ள தைப் பார்த்த போது ஸத்யம் என்ற வார்த் தைக்கு மிகவும் ஆழ்ந்த பொருள் உள்ள தாகவே தோன்றுகிறது. ஸத்யத்தில் அடங்கியுள்ள நேர்மை, உண்மை, எளிமை, இனிமை என்று உள்ளவற்றில் வாய்மையை மட்டும் நேரடிப் பொருளாக பெயர்த்திருப்பது சற்று நெருடவே செய் கிறது.

-அம்பூரணி ச.நாராயணன்
திருநெல்வேலி

ஆஹா 50! டிப்ஸ்களை, இந்த மாதம் எண்ணிப் பார்க்காமல் போட்டு விட்டீர்களா? 60 டிப்ஸ்கள் பிரசுரமாகியுள்ளனவே!

- சு.இந்துமதி, நெய்வேலி.

(மறுபடியும் எண்ணிப் பாருங்க இந்து... சரியாக ஐம்பது இருக்கும். - ஆர்.)

எந்தவிதமான காம்பினேஷனில் மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் கொடுத்தாலும் அதில் நூறு சதவிகித ஆர்வத்தையும் காட்டி ஜெயிக்கும் சகோதரி களை நினைத்தாலே பெருமையாக இருக் கிறது. போகிறபோக் கில் 'வெங்காயம் - சர்க் கரை' என தலைப்பு கொடுத்தாலும் புதுவகை 'ரெஸிபி'கள் குவியும் என்ப தில் சந்தேகமில்லை.



-கிருஷ்ணவேணி
பாலாஜி, திருநீலக்குடி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

கையை மரப்
ந்திலிருந்து எடுத்து விடத் தெரிந்த
ர்த்தியக் குரங்கைப் பற்றி 'ஒரு வார்த்
'யில் கூறியது வாய் விட்டுச் சிரிக்க
த்தாலும் சிந்தனையைத் தூண்டியது.
க்கதவைத் தட்டும் அருமையான
லயங்கம். பாராட்டுக்கள்.

- ஜெயா ராஜாமணி,
மதுரை-2.

கல்யாணம் சிறப்பாக அமைய,
ங்கப்பட்ட யோசனைகள்
னைத்தும் சூப்பர். சில யோசனை
வித்தியாசமானதாகவும், வரவேற்
தக்கதாகவும் இருந்தன.

-என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

வரப்பிரசாதம்.

-வெ.சியாமளா ரமணி,
செகந்திராபாத்-9.

தொலைக்காட்சித் தொடர்கள் பற்றிய விமர்சனங்களுக்கு நடுவராக இருந்த திருப்பூர் கிருஷ்ணனுக்கு, வாசகர்கள் ஜெ போட வாய்ப்புத் தராமல் நீங்களே செய்து விட்டது நியாயமா?

-சுகந்தா சுப்பிரமணியன்,
சென்னை-15.





மணி...

மணி மணியான பிள்ளைகளுக்கு,
ணியான பத்து கட்டளைகளை வழங்கிய
ணியான கல்லூரி மாணவர் பி.நிஷாந்
க்கு எங்களது மணியான வாழ்த்துக்களை
ணி பார்க்காமல் வழங்குகிறோம்.

- ஜி.கீதா, சேலம்.

'அன்பு வட்டம்' பகுதியில் அனுஷா நடராஜனின் பதில்கள் அனைத்தும் அருமை. 'ஒரு வார்த்தை' பகுதியில் பல தகவல்கள் தெரிந்து கொண்டேன்.

-வே.அருணாதேவி, வடமாதிமங்கலம்

'ஓதக்கடலில் உதித்தீர்
ரி ஹரி' என்ற ஸ்லோ
தை என் மாமியார் தின
ம் சொல்லி வந்தார்கள்.
தைக் காதில் வாங்கியதில்
னக்கு அரைகுறைப்
டம். கையிலிருந்த அந்த
லோகப் புத்தகமும்
ணாமல் போய்விட்ட
லையில், நீங்கள் அளித்
ள்ள இணைப்புப் புத்தகம்
னக்குக் கிடைத்த



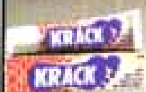
122ம் பக்கக் கட்டுரையில் கூறப்பட்ட மாணவர் இவர்தான்!

நான் எழுதிய 'ஆஹா 50' குறிப்பை வெளியிட்டதற்கு மனமார்ந்த நன்றி.

-கே.செந்தில்வடிவு,
வேலூர்

நாயையும், பூனையையும் வளர்க்க... பாதுகாக்க இவ்வளவு விஷயங்களா? ரொம்ப 'மியாவு'ங்க! சாரி நன்றிங்க!

- கஸ்தூரி அமுதகுமார்,
சென்னை-88

க்ராக் க்ரீம்
இப்போது புதிய வடிவில்


HEALING POWER OF
7 HERBS





Heel Repair Cream

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka

கம்-2 என்றும் உங்களுடன் ஜனவரி 2010

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

மணமக்கள்
ரம்யா-ஜெகநாதன்

மாலையிட்டான் ஒரு மன்னன்...
மயங்கி நின்றாள் ஒரு அன்னம்!

ஆல்பம்

என் செல்லமே!



தாத்தா : எம்.என்.சுப்ரமணியன்
பாட்டி: பி.தர்மாம்பாள்
பேரன் : எச்.ப்ரணவ்



தாத்தா : வி. கண்ணன்
பாட்டி: கே. ராதா கண்ணன்
பேரன் : ஸ்ரீ அஸ்வத்



தாத்தா : சி.வி.ராஜாமணி
பாட்டி: லக்ஷ்மிராஜ்
பேத்தி : சந்தனா



தாத்தா : கே.ஹரிராம்
பாட்டி: பி.கஸ்தூரி
பேரன் : எஸ். விஜய் ஆதித்யா



தாத்தா : பி.அய்யாக்கண்ணு
பாட்டி: ஏ.விஜயலக்ஷ்மி
பேரன் : எம்.ஹரிஹரன்



தாத்தா : ஆர்.வெங்கடரமணி
பாட்டி: சி.கீதா
பேத்தி : ஹம்சினி கணேஷ்

கல்யாணமே! வைபோகமே!

Wedding Creations















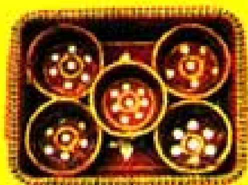
- THATTU VARISAI
- KASI YATRAI SET
- VILAIYADAL SET
- TAMBOOLAM BAGS
- RETURN GIFTS

Exclusive Decorated / Arthi plates















JAYBEE CREATIONS

The Bag People

TRUSTED OVER 20 YEARS

235, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.

Telephone : 2461 5791 Mobile : 98840 70935

Email : jbbags@gmail.com Visit : www.jbbags.in

We also do decorative packings

பேபி ஷவர்... சூப்பர் பவர்...

என் பெண் பிரசவத்துக்காக அமெரிக்கா சென்றிருந்தேன். அவளது சிநேகிதிகள் எல்லோரும் சேர்ந்து, 'பேபி ஷவர்' கொண்டாடினார்கள்.

பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது எட்டாவது அல்லது ஒன்பதாவது மாதத்தில், அவளது நெருங்கிய சிநேகிதிகள் சேர்ந்து இதைக் கொண்டாடுகிறார்கள். ஒருவருக்கொருவர் தொலைபேசியின் மூலம் பேசி வார இறுதி நாளன்று (சனிக்கிழமை) விழாவுக்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஓர் உணவு வகையைத் தயாரித்துக் கொண்டு வருவார்கள். ஆனால், விழா நாயகிக்கு மட்டும் விவரம் சொல்ல மாட்டார்கள்.



குறிப்பிட்ட நாளன்று எல்லோரும் விழா நடக்கும் சிநேகிதியின் வீட்டில் கூடி விடுவார்கள். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே என்ன குழந்தை என்று தெரிந்து விடுவதால், ஆணாக இருந்தால் நீலக்கலர் பலூன்களும் பெண்ணாக இருந்தால் பிங்க் கலர் பலூன்களும் கட்டித் தொங்க விடுவார்கள்.

பார்ட்டி நடக்கும் சிநேகிதியின் வீட்டுக்கு கர்ப்பமாக இருக்கும் அந்தப் பெண்ணை, அவளது கணவரோடு ஏதாவது ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி அழைத்து வருவார்கள். அவர்கள் கதவைத் தட்டி உள்ளே நுழைந்ததும் அத்தனை பேரும் கைதட்டி வரவேற்பது கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

கேக் வெட்டி, டின்னர் சாப்பிட்டு, கேம்ஸ் விளையாடி என்று உற்சாகமாக அன்றைய நேரம் கழியும். பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்குத் தேவையான பொருள்களாக, பார்த்துப் பார்த்துப் பரிசளிப்பார்கள்.

கர்ப்பிணிப் பெண், பிரசவத்துக்கு முந்தைய மாதங்களில் மனநிம்மதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். இதைச் செயல்படுத்தும்விதமாகவே இந்த பேபி ஷவர் நிகழ்ச்சி இருக்கிறதென்று சொல்லலாம்.

அமெரிக்காவில் இருக்கும் பெண்கள் எல்லோருக்குமே பிரசவத்தின் போது பெற்றோர்கள் உடனிருப்பார்கள் என்று சொல்ல முடியாது. அவர்களுக்கு இந்த மாதிரியான அன்புப் பரிமாறல்கள் கண்டிப்பாகப் புத்துணர்ச்சியையும், பக்கபலத்தையும், மனநிறைவையும் கொடுக்கிறதென்றால் அது மிகையாகாது!

- பாமதி நாராயணன்,
பெங்களூர்.

அயல்நாட்டில்...

கவிதை

அவசியமாய்... அவசரமாய்...



அவசரமாய்க் கவிதை வேண்டும்
அதைவிடவும் அவசியமாய்
நேரம் வேண்டும்!

காலை நேரப் பரபரப்பில்
பால்காரன், கீரைக்காரி,
பாத்திரம் துலக்கும் பருவதம்,
துணிவெளுக்கும் முத்தன்
மாதக்காசு வாங்குவதற்கு
வந்து நிற்கும் கரண்சிங்!

விழித்தபடி எழாமல்
படுக்கையில் கிடக்கும் சுட்டிப்பெண்
சுருட்டிப் போட்ட காலுறைக்காக
விரட்டிக் கொண்டிருக்கும் கணவன்
ருத்ராட்சம் உருட்டியபடி
கடவுளர்க்குக் கைகொடுக்கும் மூத்தோர்!

ஒருமணி நேர முன் அனுமதி அவசர விடுப்பு
கைபேசியில் கலகலக்கும் அலுவலகத் தோழி
விசிலடித்து அழைக்கும் சமையலறை
நிரம்பி வழியும் தண்ணீர்க்குடம்

பத்துத்தலை இராவணனாய்ப்
பன்னிரு கைவேலனாய்
எண்தோள் சக்தியாய் எத்தனை அவதாரம்?
இவற்றுக்கிடையில்
அவசரமாய்க் கவிதை வேண்டும்
அதைவிடவும் அவசியமாய்
நேரம் வேண்டும்!

- மதுரையாள்



5. நெல்லிக்காய் தானம் ஞானத்தை உண்டுபண்ணும்.

6. கோயிலில் தீப தானம் சக்ரவர்த்தி பதவி கிடைக்கும்

7. தீபதானம் - கண் பார்வை விருத்தி செய்யும்

8. எருமை தானம் - அகால மரணத்தை அகற்றும்.

9. விதை தானம் தீர்க்காயுளைத் தரும்.

10. அரிசி தானம் பாபத்தைப் போக்கும்.

11. சர்க்கரை தானம் ஆயுள் விருத்தி

ஞானம் தரும் நெல்லி!

1. வஸ்த்ர தானம் - ஆயுளை விருத்தி செய்யும்

2. பூமி தானம் - பிரம்ம லோகத்தைத் தரும்.

3. தேன் தானம் - புத்ர பாக்யம் தரும்

4. கோதானம் - ரிஷி, தேவக் கடன்களை அகற்றும்.

12. பால் தானம் - துக்கம் அகலும்

13. வெல்லம் தானம் - சோகம் அகலும்

14. தேங்காய் தானம் - கவலை, பாபம் அகலும்

15. விசிறி, பானகம், நீர் மோர், தீர்த்த தானம் - மனத்துக்கு சாந்தி அளிக்கும்.

- கா.சிவசங்கரி, திருநெல்வேலி.



சங்கடஹர சதுர்த்தி யன்று பிள்ளையாருக்கு எருக்கந் திரியால் (மூலிகை மருந்துக் கடை களில் கிடைக்கும்) விளக்கேற்றுங்கள். குழந்தைகள் படிப்பில் தேர்ச்சி பெற்றுச் சிறப்பாக விளங்குவார்கள்.

கடலூர் பக்கத்திலிருக்கும் திருவஹிந்திபுரம் தேவநாத சுவாமி கோயிலின் மலை மேலிருப்பவர் லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவர். இவருக்கு வெண்ணெய் சாற்றி னாலும் குழந்தைகள், படிப்பில் சிறந்து விளங்கு வார்கள்

- பானுமதி ராமச்சந்தர், மும்பை.

சமீபத்தில் நானும், என் கணவரும் ஸ்ரீ அஹோபிலம் சென்று நவநரசிம்மர்களைத் தரிசித்தோம்.

சுமார் எண்பது பேர் கலந்து கொண்ட புனிதப் பயணம் அது. எங்களுடன் வந்த சிலர் ஒவ்வொரு கோயிலிலும், பெருமாளின் கர்ப்பகிரகத்தின் முன்னே ஒன்பது நெய் தீபங்களை ஏற்றிக் கொண்டே வந்தனர். அவர்களது குடும்ப ஜோதிடர் சொன்ன பரிகாரமாம்!



பக்தர்கள் யோசிப்பார்களா?

நாங்களும் மற்ற பக்தர்களும், உள்ளே சென்று, போதிய இடமில்லாமல் பகவானைத் தரிசிக்கவே மிகவும் சிரமப்பட்டோம். ஆடைகள் நெருப்பில் பற்றிக் கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டுமே என்ற கவலை வேறு! உள்ளூர் கோயில்கள் என்றால் மற்றொரு முறை வந்து தரிசிக்கலாம் என்று மனத்தைத் தேற்றிக் கொள்ளலாம். இந்தக் கோயில்களுக்கு அடிக்கடி வர முடியுமா என்ன?

பரிகாரத்துக்காக நெய் தீபமேற்றுவது ரொம்பவும் விசேஷமானதுதான். விரும்பும் இடங்களிலெல்லாம் தீபமேற்றாமல் அதற்கென உள்ள தனியிடங்களில் தீபங்களை ஏற்றி வையுங்கள். அப்படித் தனி இடமற்ற கோயில்களில், அர்ச்சகர்களிடம் நெய் சமர்ப்பித்து, அதைக் கர்ப்பக்கிரகத்தில் எரியும் விளக்கில் சேர்த்து விடச் சொல்லுங்கள். அல்லது அந்தத் தெய்வ உருவப்படங்களை இல்லத்தில் வைத்து, அதனருகில் நெய் தீபம் ஏற்றி வழிபட்டு வாருங்கள்.

இறைவனின் அருள் கட்டாயம் கிடைக்கும். உங்களது கவலைகளும் கஷ்டங்களும் விலகும்.

– வைஜெயந்தி கிருஷ்ணன், சென்னை



ஸ்ரீ சக்கரத்தில் எட்டு தேவியர்

காஞ்சி ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் சன்னிதியில் காமகோடி பீடம் எனப்படும் ஸ்ரீ சக்கரம் உள்ளது. இந்தச் சக்கரத்தினைச் சுற்றி வசினி, கமேசி, மோதினி, அருணா, விமலா, ஜயினி, ஸர்வேஸ்வரி, கௌலினி என்ற எட்டு தேவியர்கள் உள்ளனர். இந்தத் தேவியர்களே லலிதா சகஸ்ரநாமத்தை இயற்றினராம்!

– பிரேமலதா மகாதேவன், பெரியகுளம்.

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்



முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு **ரூ.500/-**

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா **ரூ.15/-**

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் **ரூ.100/-**

இதுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் (www.mangayarmalaronline.com) வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/- மட்டுமே!

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ.800/-

(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ.2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது. கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.



விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

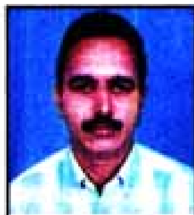
மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை-600 032.

தொலைபேசி: 4343 8866 Fax: 044-4343 8899

email: marketing@kalkiweekly.com

மணமகள் தேவை



◆ எஸ்.பாலசுப்ரமணியன், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, 41, 168 செமீ., fair, ITI, தனியார், 12,000, சொந்த வீடு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிமையான திருமணம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தகுந்த பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. சீனிவாசன், F3, அதிதி பிளாட்ஸ், 17, பாலகிருஷ்ணாபுரம் 3வது தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 88. ☏போன்: 044-6534 0717, 93417 07273

◆ Thirunelveli Iyer, Vadamal, Koushikam, Ashwini, Mesha Rasi, 20.06.1979, 5.6', B.B.A., Own Catering Business (Mount Catering) Rs. 8 Lakhs per annum, Having Own House, Two Cars, very charming Boy, Physically Challenged. Ph:044-2432 0699/9941342269. Box No. 16396

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், 1.10.1970, சித்திரை, 5.7', சொந்தமாக டிராவல்ஸ் (K.R.Sankaran, New Delhi), தொழில், டில்லியில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்லத் தேவையில்லை. தொடர்பு: திருமதி உமா பாண்டுரங்கன் 044-2616 4921 லக்ஷ்மி, 09810169302 பெட்டி எண்: 16397

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Krithigai IV, March 1975, very fair, Propertied Businessman, B.Com., MBM/170cms, 5 Lp.a. seeks graduate girl from a good family background. Refer ssmatri ID55785/75 Ph:9444892051/balkamraj@gmail.com Box No. 16398

◆ Tamil Iyer, Vadama, Vathulam, Revathi, 29 years, 5.10', B.E., SWE-USA work permit. Legal Divorcee. Unconsummated Marriage. No cohabitation, immediate seperation seeks Brahmin Iyer Fair graduate girls unmarried, Divorcee without issue welcome. Age 24-28. Box No. 16399



◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithirai, 28, 5.4', B.E. M.S., MBA, employed in USA. Wheatish seeks suitable graduate bride. Contact:65917358/9940036049 Box No. 16400

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Moolam, 27, 5.10', B.Com., ACA, employed in RBI at Hyderabad. Fair, seeks suitable graduate bride employed/unemployed. Contact:09370 699571 Box No. 16401

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsa, Revathi IV, April 1973, Propertied Businessman, B.Com.,/ 170cms/ 15 L p.a. seeks graduate girl from a good family background. Refer TM ID M1488503/Ph: 9884256058/brgpal@ gmail.com Box No. 16402**

◆◆ Kerala Iyer, Brahacharanam, Koundanya Gothram, Poosam, 40, (1969), B.E., MBA, Manager in a Good Co., in Chennai, Around 5 Lakhs/ year seeks Iyer bride, Graduate, home loving, good looking, preferably employed, from good family, age 30-37/38 years. Phone: 2366 0279/98415 49137, 99404 05881. Box No. 16403

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், சதயம், 24.11.82, ஆறு அடி, B.E.(EEE) துபாய் அரசுப் பணியில் மாதம் 1,00,000 வாங்கும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகப் பொருத்தம் கட்டாயம் இல்லை. தொடர்பு:81222 94888 பெட்டி எண்: 16404

◆◆ Iyer, Vadamal, Vadulam, Mirgashirsham, Mithunam, 11.09.1982, 5.8', BBA-MBA, working Vodafone in Delhi. Salary 40,000. Seeks qualified employed girl. Subsect no bar. TM1371004. Contact:011-26641733. vishwa5039@yahoo.co.in Box No. 16405

◆ Brahmin, Vadama, Kousikam, Thiruvonam, 34/178, MBA (Finance), teetotaler and vegetarian, having his own investment business seeks educated bride. Subsects no bar. Send horoscopes to Box No. 16406

◆ **ஸ்மார்த்த ஐயர், ஆத்ரேயம், பிப்.83, திருவோணம், பிரஹசரணம், B.E.(IT), Wipro 6.5 lakhs p.a., வங்கிப் பணி, கணினித் துறை, கல்லூரி விரிவுரையாளர் வேலை பார்க்கும் அழகான பண்புள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்புக்கு: 9380775710, 044-3299 8832. பெட்டி எண்: 16407**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யபம், அவிட்டம், 33/170, பி.காம்., சார்டர்ட் அக்கவுண்டன்ட் கம்பெனியில் ஆடிட் அஸிஸ்டெண்ட், ரூ.15,000/- மாத வருமானம், மற்றும் LIC, GIC ஏஜெண்டாக பணிபுரியும் சென்னையில் சொந்த Flat உள்ள பையனுக்கு 10வது/+2/பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு தொலைபேசி: 044-6587 8923 பெட்டி எண் :16408

◆ **Suitable any Brahmin bride for Telugu Brahmin Boy Apr.1983, 173cm, B.E., MS(USA), Telecomm employed in USA H1B. Kasyapa Gothram, Makam (Mother Malayali Brahmin) for BHP Refer M 1327038. Contact: babuvvr46@gmail.com Mobile:(0) 9443121749 Box No. 16409**

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kashyabam, Ayilyam-2, 29 years, M.C.A. 5.10', working in T.C.S. Chennai 2, Rs. 25,000/- seeks homely employed/ unemployed girl. Contact: Cell No. 99400 35823 Box No. 16410

◆ Iyer, Srivatsam, Vadamal, 1979, fair, 168, Chithirai 2, B.Com., B.Ed., DCA, Computer, City Union Bank Clerk, Independent house 40 lakhs, fetching rent, 18,000/- seeks suitably educated employed/unemployed good looking girl. Box No. 16411

◆ Iyer, Srivatsam, Vadamal, 1982, 165, fair, Uthiram-3, BCA, (MBA), Microsoft Professional, Systems Administrator, Private, Chennai, Independent house 40 lakhs, fetching rent 15,000/- seeks suitably educated employed/unemployed good looking girl. Box No. 16412

◆ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshnam, Poosam, fair, 28/6', B.Com., GNIIT, working in 3 Global Services Pvt. Ltd., Mumbai 5.60 p.a. seeks qualified working girl. Contact: 9324835299, 9819498757 Box No. 16413

◆ Iyengar, Vadakalai, Bharathwajam, Makam, 1974 May, 180cm, B.Tech., MBA, Rs. 18 Lakhs p.a. MNC employed seeks Iyengar/Iyer bride. email: venkatesh_vi@yahoo.com Phone:044-24312355 Raghavan Box No. 16414

◆ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா, மராட்டி பேசும் மாத்வா, கௌதம, மூலா, 5.2', 06.05.1977, Diploma in Electronics, TUCATECH Delhi, Team Manager, Rs.50,000 p.m., நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள கருப்பு நிறமுள்ள பையனுக்கு, படிப்பு/படிப்பில்லாத மணப்பெண் தேவை. ஐயர் சம்மதம். செல்:90428 14095 (அ) 94453 60795 பெட்டி எண்: 16415



◆ Thenkalai, Haritha, Hastham-I, 1968, 5.6', B.Com., ACA, working in MNC Income 35,000/- India/America, seeks good-looking graduate P.G. Any Brahmin girl. Cell: 9380546969 Box No. 16416

◆◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Hastham, 12.5.1984, (11.05. Night 12:32) 5 feet 11 inches, B.Sc., MBA, Sales Officer, Madras Cements Ltd (Ramco), Coimbatore 3 Lakhs per annum, seeks suitable bride, Graduate preferred. Phone:0452-2489742 cell:94860-19604 Box No. 16417

◆ Iyer, Haritham, 30/176, B.Tech(IIT) MS(USA), employed Boston seeks Prof Qlfd girl Tamil Matrimony ID M642651 Contact: Viswanathan 09432327890/03326887890/anandiyer_79@yahoo.com Box No. 16418

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 48, பூரம், வில்லங்கமில்லாமல் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் மாத சம்பளம் 30,000/- சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ.100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ.800/-
இத்துடன், www.mangayarmalaronline.com என்கிற
மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து
விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

எளிய திருமணம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. குழந்தையில்லாத விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன்: 044-24330220 பெட்டி எண்: 16419

◆ Vadamal Iyer, Koundinyam, Sathayam, 39, 5.6', B.Com., DEEE, IT-Exec. & Admin., ETA Travel Agency Pvt. Ltd (Malaysia Airlines), Chennai. Seeks, suitable bride, subsect no bar. Required of girl graduate, employed, drawing salary, less then Rs. 18,000/- Ph:080-2341 8654 Box No. 16420

◆ தாய் அய்யர் வடமாள், தந்தை தெலுங்கு பிராமின், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், Oct. 1980/5.9', B.Com., GNIT, IBM, பெங்களூர், மாத வருமானம் ரூ. 80,000 அழகான பையனுக்கு, வேலை பார்க்கும், அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 044-24866813, 9791020551. பெட்டி எண்: 16421

◆ Telugu Brahmin, Telengani, Ayilyam, Haridasa Gothram, 38/170, BE (EEE), employed Abudabi (UAE) MNC, Rs.2 Lakhs per month, well-to-do family seeks well educated girl upto 35 years. Subsect no bar. Contact:Saraswathi 9942106925 Box No. 16422

◆◆ Kannada Madhwa Brahmin, Gowthama, Poorvabadra, 32/5.8', B.E., Technical Lead in MNC, Bangalore, Good salary, clean habits, Legally Divorced, no children, seeks any Brahmin girl, Non-working preferable, No expectations, simple marriage. Contact:98455 72274. Box No. 16423

◆ இந்து மராட்டா (நான் பிராமின்) வயது 45, பி.ஈ., எம்.பி.ஏ. படித்து மத்திய அரசு பணியில் இன்ஜினியராகப் பணியாற்றும் தமிழகத்தில் வசித்து வரும் மணமகனுக்கு முதல் திருமணம். அதே இனத்திலோ, உட்பிரிவுகளோ சம்மதம். சம்பளம் ரூ. 45,000 நன்கு படித்த வரன் தேவை. செல்: 96773 49044/90034 29435 பெட்டி எண்: 16424

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapam, Poorattadhi, Aug '73, 165cms, AICWA/MBA well-placed in MRF Group Kolkatta seeks educated simple domestic bride. Call:09831163834 mail: shivzkumar @yahoo.com Box No. 16425

◆◆ Kerala Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattadhi, 44/168 cms,

smart, B.Sc., M.A., L.I.C. Assistant, Mysore, Rs.30,000/-p.m. seeks suitable home loving graduate girl. Apply with photo/horoscope. Phone:0821-2566904 Box No. 16426

◆ Tamil Iyer, Brahahcharanam, Gowthama, Sadhayam, 31years, 165 cm, B.B.A., Administrative Secretary, Doha, Qatar, Rs.30,000/- p.m., Contact: Smt. R. Jayalakshmi, Srirangam, Ph:9894915081/ 9944879521 Box No. 16428

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Anusham, Oct.1972, 5.5', B.Sc., ADCA, Railway Villupuram, Rs. 15,000/- p.m., seeks unemployed/ employed girl, subsect no bar. Contact: Maragatham, Thiruvannamalai, 04175-236167. Box No. 16429

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Magam, Koundinyam, 33, B.Com., DCA (MBA) Dy. Manager, HDFC Bank, Chennai, salary Rs. 29,000/- p.m. + seeks suitable educated employed bride. Contact:Ph:044-65446849. Box No. 16430

◆ Palakkad Iyer, Vadamal, Athreya, Krithigai-I, 28.10.77, 5.8', B.Com., CA (Inter), working in MNC Bangalore Asst. Manager (Finance & Accounts) Drawing 60,000/- p.m., seeks suitable girl. Ph:0495-2306446 TM No.M1326896 email: rkumar_blr@yahoo.co.in Box No. 16431

◆ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம், 29.10.1980, 162 செ.மீ., DCT, BA (MCA) பல்கலைக்

கழகப் பணி, மாதம் ரூ.20,000/- வருமானமுள்ள வரனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு ஃபோன்: 09382306390/044-3721 8465 பெட்டி எண்: 16432

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை, 28.12.1972, தனலெட்சுமி வங்கியில் கிளார்க் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பெண் தேவை. மாத வருமானம் ரூ.20,000/- எல்லா உட்பிரிவுகளும் வேலை பார்க்கும்/ பார்க்காத பெண்களும் சம்மதம். தொடர்புக்கு:98400 26207/ 0431-2401424 பெட்டி எண்: 16433

◆◆ Vadamal Iyer, 30, Viswamithra, Ayilyam, very fair with clean habits, BE, MS (USA), employed in USA, unconsummated, Legal Divorcee seek a girl, unmarried, graduate, good-looking from a good family background, religious, homely with family values. Simple marriage with no expectation. Contact: 09360309987 Box No. 16434

◆ Iyengar, Vadakalai, Bharatwajam, 1965, Chithirai-II, Degree, Diploma, Technical Qualification from

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.2.2010. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

Indian Air Force - Pensioner employed in Chennai, Asst.Manager, Rs.25,000/- Propertied, seeks Spinster Ph:044-2260 2918, 040-27115188 after 3 p.m. Box No. 16435

◆ Iyer, Ashtasastram, Vathulam, Makam, SSLC, 16th Oct. 1979, 5.6', Vaideegam, at Bombay 30,000/- Per month, clean habits, seeks good-working girl. employed/unemployed. Subsect acceptable. Contact:09320204335, 0251-2460441 Box No. 16436

◆ Vadamal, Bharathwajam, Krithigai-4, 2.7.1978, 176 cm, MCA, Senior Associate, CTS, Chennai. 9 Lakhs p.a. seeks Graduate/PG bride. S.S.Matri.58706. Contact:044-23611415 email: balachander.sankaran@yahoo.com Box No. 16437

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Anusham, 16.3.82/5.11', fair, Diploma Civil Eng. I Grade Officer in L&T Chennai, Salary Rs.3,00,000 p.a. seeks suitable qualified employed girl. Phone: 43557014/9791079243 Box No. 16438

◆ Tamil Iyer, Bharadwaja, Avittam IInd padam, 34/B.E./175cms well settled Manager Top MNC innocent issueless Legal Divorcee (short lived marriage) employed in Chennai, seeks divorcees without issue, unmarried, graduates professionals employed healthy and good-looking brides. simple marriage. No expectations. send Photo, horoscope Contact Phone No. 9940597850 emai ID :anoosooyak@yahoo.com Box No. 16439

◆ தென்கலை அய்யங்கார், ஆத்ரேயம், பரணி, 36,5.3, I.T.I. Electrical தனியார் கம்பெனி, சம்பளம் ரூ.10,000,தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ✆போன்:94861 84645 பெட்டி எண் : 16440

◆◆ Iyer, Vadama, Nithrupa Kashyapam, Ayilyam-4, 1981, 173 cms, Rs. 6 Lakhs p.a. fair/B.E. (C.S) System analyst Chennai seeks BE/ Qualified employed/unemployed Iyer/Iyengar/Madhva girl. 044-2371 7609/09789870485 ssmatri.com ID 57361 Box No. 16441

◆ Wanted unmarried Iyer girl for Palghat Iyer Widower, Sangrithi, Thiruvadirai, 35 with two daughters (7-4) Religious minded with clean habits working for MNC Bangalore Manager Rs. 25 lakhs/Annum. Contact: N.A. Seshadri, (Mob:09871670401) email: naseshadri@hotmail.com Box No. 16442

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Sep. 78, 167cm, Uthiram-4, MCA,

Microsoft Hyderabad 60,000 p.m., Own House seeks qualified bride. 044-2483 5234 Box No. 16443

◆ Vadamal Kousigam, Sadhayam (3), Sep. 82/175/50,000 B.E., TCS Chennai, (Father separated long back) seeks Iyer bride, 044-43512979, (or Panchapakesan 98403 30531) www.ssmatri.com ID 59548 Box No. 16444

◆ Vathimal, Srivatsam, Thiruvonam, March 81/180/40,000 BBA TVS Group Chennai, Own House, (Mother Palghat) seeks graduate Iyer Bride. Simple marriage. Radhakrishnan - 99400 71128 (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 59115 Box No. 16445

◆ Brahacharanam, Koundinyam, Rohini (2),May 77/167/ 50,000 p.m., M.Sc., (Comp), M.Sc., (Physico), SWE Wipro Bangalore, Own House, (Mother only), Ms. Rajalakshmi, 09741500744. or Ms. Meenakshi 044-45572783 (or panchapakesan 9840330531). www.ssmatri.com ID 58125 Box No. 16446

◆ Iyer, Vathimal, Tharagayanam, Poorattadhi-3, Sep.80/172/MCA, IBM Chennai, 40,000/- p.m., Own Flat, seeks graduate Iyer bride job optional, Mahadevan, 044-2242 0034, Cell: 917620933 (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 59486 Box No. 16447

◆ Vadamal, Bharathwajam, Pooram (3), Aug. 78/172/M.Sc., (Comp.)

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

California H1B Visa, USA, Own House, Ganapathiraman, Coimbatore - 0422-2422 662; 9443025664, (or Panchapakesan 9840330531) www.ssmatri.com ID 59539. Box No. 16448

◆ Vadamal, Srivatsam, Visagam (1), July 78/175/40,000 p.m., B.Sc., GNIIT, MCA, HCL, Chennai (using Digital Ear Phone) seeks Iyer bride. Minor disability acceptable. Chandran - 044-2650 1170, (or Panchapakesan 98403 30531) ssmatri.com ID 57404 Box No. 16449

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், திருவோணம், 1974, 180 செ.மீ., DME, PGDBA - (BA, MBA), ஒரே பிள்ளை, சொந்த வீடு, பிரைவேட், ரூ. 25,000/- சென்னை கார் கம்பெனியில் பணி, தகுந்த மணமகள் தேவை. போன்: 044-2246 0433 பெட்டி எண் : 16450

◆◆ Iyengar, Vadagalai, Shadamarshan, Chithirai-2, 29/165cm, B.Com., MBA, Boy employed in Reputed Private Company, Rs. 20,000/- p.m., seeks 10th/+2/Graduate employed/unemployed bride from Iyengar/Iyer/Telugu/Madhva Brahmin community. No demands. Contact: Raghavan 044-2248 0891 Box No. 16451

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Vishakam (4), 31/181/B.Sc., MCA/MNC Co., Bangalore/ Rs.62,000/- p.m., good looking. Seeks graduate good looking girl. Apply to: laks.saro@gmail.com (or) 99521 30961 Box No. 16452

◆ பிராமின், வடமாள், ஆத்ரேயம், 1967, 5.9', திருமணமாகாதவர், சுவாதி, எம்.பி.ஏ., ஒரே பையன், இயக்குநர், பல்கலை கல்வி சேர்க்கை நிறுவனம், மாத வருமானம் 20,000/- பிராணிக்ஹீலருக்கு பிராமின் வேலை பார்க்கும்/வேலை பார்க்காத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்:9786410484 பெட்டி எண்: 16453

◆◆ ஐயர், காஸ்யபம், கிருத்திகை, 40, எம்.என்.சி. பெங்களூர், 75,000/- மாத வருமானம், மனைவியை இழந்த, 9 வயதுப் பெண் குழந்தை உள்ள பையனுக்கு, தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், பிராமண வகுப்பில் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 16454

◆ Wanted suitable bride for 35 years Brahmin Star Anusham, Bharathwaj, Accountant Private Company, 8,000 Two sisters married parents alive. Contact: 9944004792/9940284621/22422461 No expectation. Employed girl preferred. Box No. 16455

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Kapi, Avittam-I, 32/6.1', BE(E&C), Software Engineer, MNC Bangalore, Rs. 60,000/- p.m., seeks well educated employed/unemployed girl with music talent, subsect no bar. contact: (080) 23493130, shreenivas304@gmail.com Box No. 16456

◆ Iyer, Vathimal, Bharathwajam, Poorattadhi, 29/177, B.E., Central Govt. Dept. of posts Rs. 20,000/- p.m., seeks girl from good family preferably employed. Contact: 094871 58025 Box No. 16457

◆ Iyengar, Athreya, Thiruvathirai, Unmarried 42/182 cms, B.A., Govt Job Rs. 25,000/- p.m., only son, Own House, seeks only Brahmin girl. Second marriage acceptable. Contact: 09840718440 Box No. 16458

◆ Iyer, Vadama, Srivathsam, Bharani, 29, 175 cm, B.Com., ACA, MBA, Seven figure salary p.a. at Chennai seeks PG girl employed at Chennai. Born After 17.6.1981 Box No. 16459

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 37, எம்.பி.ஏ., எம்.என்.சி. மாதச் சம்பளம் 20,000/- சிறுவெண் திட்டுகள் (vitiligo) இருந்து குணமானவருக்கு பெண் தேவை. ஜாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சிறு சுகவீனமுள்ள பெண் பரிசீலிக்கப்படும். Contact Nos. 94872-35589 and 044-2246 3319 Box No. 16460

◆ Smartha, Kannada, Gowthama, Pooradam, 27/5.9', Good-looking, BE M/S Daimler Hero, Chennai, (German Coy), 8 lacs p.a. seeks graduate, Homely fair girl. Madwa, Vadamal acceptable. 9894230556. Box No. 16461

◆ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், டிசம்பர் 1966, PGDCA, DCA, ERP, 40,000/- p.m., MNC கம்பெனியில் இந்தூரில் (M.P.) வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, கடவுள் நம்பிக்கையுள்ள, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. பிராமணரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். போன்: 0731-2535964, 098936 25359. பெட்டி எண்: 16462

◆ ஐயர், வடமாள், வாதுல கோத்திரம், பரணி, 28, M.Sc., M.Phil, (P.Hd.,), டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான, வடமாள் பெண் தேவை. ☏போன்: 0435-2421888. பெட்டி எண்: 16463

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Avittam (Kumbam), 29, 6.2', Doctor from Reputed Doctor family, Thanjavur seeks well educated Iyer girl. Subsect no bar. Ph:94431-31256 Box No. 16464

◆ வடகலை நைத்ருப காசியபம், பூரட்டாதி, 23 வயது, 5.3, ஒரே பெண், B.E., (C.S.), T.C.S. சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு எம்.எஸ். அல்லது எம்.பி.ஏ. 30 வயதுக்குட்பட்ட வடகலை மணமகன் தேவை. ☏போன்:09739061164 பெட்டி எண்: 16465

◆ வடகலை, கௌசிகம், பூசம், பி.காம்., 1966ல் பிறந்த ஆடிட்டர் ஆபீஸ் (Tax Practitioner) ரூ. 15,000/- பெறும் மணமகனுக்கு பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண்: 16466

◆◆ Tamil Iyer/Vadama/Naidrupa Kasyapa, Punarvasu-II, B.Com., 180/40/20,000, very fair, very handsome, employed in Indian Overseas Bank. Seeks employed/unemployed bride. Divorcees/widowers please excuse. Box No. 16467

◆ Vadama, Srivatsa, Avittam, Kumba, March 1979, 5.11', MBA, very fair, Reputed Business, Rs. 12 lacs p.a. seeks graduate or above. TM ID-M1517926 Contact: 98422-23642 or 04259-223643 Box No. 16468

◆ Iyer, Vathimal, Haritha, Pooradam-III, 1980, 5.6', M.Sc(IT), Team Leader, ERP, Chennai, 5.4Lacs/pa seeks bride qualified/employed subsect no bar. 9444065908, 044-2274 2239, swamisrini@gmail.com Box No. 16469

◆ Wanted Kerala, Tamil Iyer girl Graduate, good-looking with good family for Deepak 3.9.79, Uthiradam, 5.9', good-looking, MBA, Manager MNC, Bangalore, Tamil Mat-

rimonial M1449668. Ph:080-25461888 M:09901306328 Box No. 16470

◆ Mumbai, Iyer Bharathwajam, Bruhacharanam, Uthiram IV, 49/160, M.A. self employed, affectionate person Rs.60,000/- p.m., Own Flat, good-family seeks bride. Subsect no bar. Handicapped, divorcee acceptable. Simple marriage. email: mailrajagopal46@rediffmail.com Box No. 16471

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthirattadhi-4, B.Sc.,(Phy)+IBM Course, 34 years, 161cms doing Software Project at home Rs. 20,000/- p.m. Propertied Guru Chevvai Chandran in 7th place little dosham seeks good natured girls age (27-32) No expectation. Contact:04362-231859 Box No. 16472

◆ ஐயர், ஹரிதம், பரணி, 19.2.1964, மாத வருமானம், 5,000/- சொந்த வீடு, திருச்சியில் பணியாற்றும் வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. தமிழ்நாட்டில் பெண் சொந்த ஊரில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்து மாற்றலாகி வர முடியாத சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் சரி. குழந்தையில்லாத இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 16473

◆ Poorattathi, Athreya Vadama, 39/177, B.Com., (MBA), IDCPA, DRDBMS, System Analyst, C.P.F. Board Singapore. Rs.1.27 lakhs per month, good-looking, clean habits seeks suitable girl. Subsect no bar. Box No. 16474

பிப்ரவரி 2010 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.1.2010

◆ இசை வேளாளர், அகமுடியர், திருவாதிரை, 45, 6', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வருமானம் வருடத்துக்கு ரூ.6 லட்சம், காண்டிராக்ட் வொர்க், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு: 0431-2458888 பெட்டி எண்:16475

◆◆ Madhwa Kannada, Viswamithra, Anusham, 06/12/1980, Diploma ECE Marketing Manager, Pvt. Concern, Rs. 4.5 lacs p.a. R. Lalitha, No.250/5 Kamalam Apts, Kali Amman Koil Street, Natesa Nagar, Virugambakkam, Chennai-600 092. 044-42550912. Mob:98408 52579

◆ தெலுங்கு வெல்நாடு, பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், மூன்றாவது மகன், 25.3.1959, எம்.எஸ்ஸி., (பாட்டனி), சுயதொழில், தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். M.L. Lakshmi Narasimhan, old No.9, New No. 24, Second Street, Gopalapuram, Chennai-600 086.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், அசுவதி, 36/165 செ.மீ., B.Sc., (Chemistry) Supervisor, Southern Railway, Rs.28,000p.m., நல்ல நிறமுடைய பையனுக்கு, படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஆர்.இந்திராணி, 4/52, Eswaran Koil Street, West Mambalam, Chennai-600 033. Ph:99629 28069/99625 31222.

◆◆ Tamil Iyer, 29, 173 cm, fair, MBA, (Singapore), Rohini, Koundinya, Brahacharanam, (Subsect and Iyengar no bar) Management Consultant in MNC, Delhi, only issue of Central Pensioner of Tiruchi settled in Delhi with Own Flat, House-wife mother, seeks good-looking girl with aptitude to have a job, Graduate/P.G., No Demands, send horoscope with details to email: R.Venkatesan@hotmail.com Chennai Contact: Venkataraman, 1612, 27th Street, Poompuhar Nagar, Chennai-600 099, Ph:9445424834.

◆ Seeks suitable girl for Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, March '79, 5.6', Lead Infrastructure Engr. MNC, Chennai Rs. 35,000/- p.m., Contact : Mr. R Narayanan, New No. 21, Thiruvenkatam Street, West Mambalam, Chennai-33. Phone:23713249, 9840279306

◆ பிராமணர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 36, ITI, சம்பளம் 14,000, மிருகசீரிஷம், ரிஷபம், பண்ணாரி சுகர்ஸ் வேலையில் உள்ள பையனுக்கு 10ஆம் வகுப்பு/ +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஆர். சந்திரசேகரன், வடக்கு வீதி, திருச்செங்காட்டங்குடி போஸ்ட், நாகை மாவட்டம், 94872 93757, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம்.

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Karthigai, 31/180, Fair, MCA, Software Engineer, India Infoline, Mumbai 3 Lakhs p.a. seeks qualified employed/unemployed bride

from traditional family. Susbect acceptable. Contact: P.V. Vembu, No.12, Kalyanaramapuram Ist Street, Thirugokarnam, Pudukkottai-622 002. Mobile Nos. 93645-15874, 93458-55953.

◆ Teluganyam, Telugu Brahmin, Srivatsa, Poorattadhi, 35, 165cm, MCA, Project Manager in MNC, Handsome salary seeks educated bride. Subsect accepted. 044-2657 1080, 9840174799 V. Balasubramanian, F8 Dhanalakshmi Apartments, 26, South Park Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai-600 053.

◆ Wanted bride upto 40 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., (Electronics) MBA employed Mumbai matching horoscopes optional. Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune-411 020. Phone:020-25818702, 9890001857 vishuiyer@rediffmail.com

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vathoolam, Karthigai-II, 27/6.1', B.E. Marine, MNC Ship seeks educated, employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact: 098655 07776. Subbiyer, No.37, Police Station Road, Sivagangai-630 561.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam, 39 years, 165cm (BA) Business, 15,000/- p.m., seeks employed/unemployed girl. Subsect no bar. S. Lakshminarayanan, 6/26, Second Bharathiar Street (South), Palla-

vanthangal, Chennai-600 114. Cell:99402 66465

◆ ஐயங்கார், உத்திரட்டாதி, பாரத்வாஜம், 35, 168, எம்.டெக்(ஐஐடி). பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் (எம்.என்.சி.யில்) நிரந்தர வேலை, மாதச் சம்பளம் ரூ.1 லட்சத்திற்கும் மேல். வசதியுள்ள குடும்பம், விவாகரத்தானவர், இந்த வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, படித்த, நடுத்தர வகுப்பு (middle class) குறைந்த வருமானமுள்ள (Low Income) ஐயங்கார்/பிராமின் மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. S.Raghavan, Priest, Lakshmi Narasimha Temple Quarters, III Main, 8th Cross, Prakash Nagar, Bangalore- 560 021. Mobile: 09886240598; 080-23524402 email: vibava2009@yahoo.com

◆ ஐயர், வடமாள், ஆயில்யம், ஸ்ரீவத்ஸம், அக்.1979, +2 சொந்தத் தொழில் புரியும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு: V.Sundaresan BPM, Kodangudi BPO, Vadakarai (via), Mayiladuthurai (TK) 609 314. Ph:9444667454.

மணமகன் தேவை

◆ Vadamal, Vadhulam, Kettai(3), 33/155, M.Sc., M.Phil., working at MNC Dubai, Widow no issue, Own Flat at Coimbatore, seeks Iyer professionals. Subsect no bar. email: naraj47@gmail.com Phone: 0422-2441967 Box No. 20521

◆ Tamil Iyer fair, beautiful, slim, Koushika, Pooram, Feb.85/174/B.E., MNC, seeks handsome Bridegroom B.E. Software Engineer/182 cm, aged 26-27 years with clean habits. Contact: 9884370486 Box No. 20522

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Bharani, 18. Jan.1978, 5.5', dark complexioned, M.A(English),CDA Chennai, seeks post-graduates/professionally qualified, well employed, never married grooms working in Chennai born between 1977-1974. Box No. 20523

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், கிருத்திகை(3), 24, 5', 49.5 கிலோ, B.Com., (Pursuing C.A. Foundation) நன்கு கம்ப்யூட்டர் தெரிந்த, லென்ஸ் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்ளும் (high miopia) 7ல் கேது சனி உள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல பரந்த மனப்பான்மையுள்ள C.A./M.Com./MBA/Engg. மணமகன் தேவை. Contact:98924 39763/022-2525 4211/visvanathanramachandran@yahoo.co.in Box No. 20524

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Bharani girl 22yrs/5.6', B.Tech., employed in Bangalore, seeks M.Tech or B.Tech preferably employed in Bangalore. லக்னத்தில் 2, 8ல் ராகு (அ) கேது இருக்க வேண்டும். Box No. 20525

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணைய தளத்திலும் காணலாம். இதனுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/- மட்டுமே
Our website : www.mangayarmalaronline.com

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Fair girl, Innocent Legal Divorcee, Marriage unconsumated, Avittam-I, Kausigam, 26 years, 5.6', MCA, employed in Bangalore. Seeks professional, unmarried groom, age diff. 4 years. Subsect no bar. Box No. 20526

◆ Tamil Iyer girl, Brahacharanam, Kashyappa, Revathy 1982, 150cms, M.Com., M.C.A., seeks professionally qualified well placed groom. Except MBA Marketing Aged 29-33 years. Subsect no bar. Contact: 040-27955945 Box No. 20527

◆ Senior Bank Manager, Iyer, Vadama, N.Kasyapa invites alliance from parents of Iyer Boy Born after 1980, clean habits, vegetarian, handsome, professional for Fair, Good-looking Daughter, November 1985, Thiruvathirai-2, 165cm, BE, In IBM, Brother in Special School for Autism, Genuinely interested person may Contact : 9710449927 Box No. 20528

◆◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி(4), 24 வயது, 149 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., எம்.பி.ஏ. தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக் குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 26533370, ssmatrimonials - ID-82233/85 Box No. 20529

◆ Hindu Brahmin, Vadamal, Koushikam, Visakam, aged about 45 years, for a girl, a bridegroom, well educated and well employed may contact. Box No. 20530

◆ For unmarried Telugu Brahmin Niyogee Kousigam, Sisters good-looking, simple, smart, Mirugaseersham (3), Jan 60/155/10,000 and Moolam, Aug. 69/165/10,000 from well-placed Brahmin grooms (Telugu/Tamil) from Chennai only for details Panchapakesan - 98403 30531 Box No. 20531

◆ Vadamal, Koundinyam, Krithigai (3), July 84/155/20,000 B.E., V.fair, simple, smart, Healthy, Good-looking bride, (Father Own Business) seeks well-placed Iyer Groom (Vadamal, Brahacharanam) from well-to-do family background in Chennai only. Details : 98403 30531-panchapakesan - web: ssmatri.com ID 83074 Box No. 20532

◆ Vadamal, Srivatsam, Uthrattadhi, Jan 84/155/35,000 B.Tech (I.T) CTS Chennai, slim, fair, good-looking, seeks well-settled Iyer Professional India/Abroad- Suresh Kumar - 044-2461 7286, 9043757100. (or Panchapakesan 98403 30531) www.ssmatri.com ID 82914 Box No. 20533

◆ Brahacharanam, Srivatsam, Poorattadhi(4), Apl. 83/160/65,000 B.Com., CA, MNC, Chennai, seeks well settled Iyer Groom India/Abroad. Mrs. Girija - 044-2489 5912 or 09940173525 (after 6 p.m.) or Panchapakesan 98403 30531 - www.ssmatri.com ID 82571 Box No. 20534

◆ Iyer, Vadama, Pouruguthsa, Pooradm-2, 1985, 152 cm, BE, HCL seeks well qualified employed clean habit groom. Phone: 9003071329, 04364-320496 Tamilmatrimony M-1709732 Box No. 20535



நிம்மதி தருபவளே...

ஸ்ரீதேவிபாகவதம், கன்னிப்பெண்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். நூற்றுக்கணக்கான தேவி துதிகளில் ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி துதியால், மனத்துக்கு நிம்மதியும் திருமணப்பேறும் விரைவிலேயே பெறலாம்.

நமோ தேவ்யை ப்ரக்ருத்யைச
விதாத்ர்யை சததம் நம:
கல்யாண்யை காமதாயைச
வ்ருத்யை ஸித்யை நமோ நம:

பொருள்: தேவியே போற்றி என்று தினமும் வணங்குகிறேன். இயற்கை சக்தியாகத் திகழ்பவளே; கல்யாணி என்ற பெயரில் விளங்கி, வேண்டும் வரங்களைத் தருபவளே, எல்லா சித்திகளையும் எனக்குத் தந்து தாயாகக் காக்க வேண்டும்!

பெண்கள், இந்தத் துதியைப் காலைப்பொழுதில் ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சொல்ல வேண்டும்.

- ஜி.ஜெயலெக்ஷ்மி, சென்னை-64.

பாவம் நீக்கும் உன்னத திருத்தலம்!

கும்பகோணத்துக்கு தென் மேற்கே எட்டு கி.மீ. தொலைவில், பட்டீஸ்வரம் உள்ளது. அதனருகில் அமைந்துள்ளது அருள்மிகு பெரியநாயகி உடனுறை அருள்மிகு சக்திவனேஸ்வரர் திருக்கோயில் (திருசக்தி முற்றம்).

இறைவி, ஈசனைத் திருமணம் புரிய வேண்டி ஒற்றைக் காலில் கடுந்தவம் புரிந்தாளாம். ஈசன், இறைவியை சோதிக்கும் பொருட்டு சிவக்கொழுந்தாக (தீப்பிழம்பாக) அம்பிகையை நெருங்கி வர, வருவது இறைவன்தான் என ஞானத்தினாலே உணர்ந்த அம்பிகை ஈசனைத் தழுவ, குழைந்த திருத்தலம் இதுவாம்.



இக் கோயிலில் பால் அபிஷேகம் செய்து அர்ச்சனை செய்தால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு உடன் திருமணம் நடைபெறும். கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து வழிபட்டால் கருத்து வேறுபாடுகள் நீங்கி ஒற்றுமை உண்டாகும். குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தைப் பாக்கியம் உண்டாகும் என்று நம்பிக்கை. குறிப்பாக, பூர்வ ஜென்ம பாவங்கள் அனைத்தும் நீக்கும் உன்னத திருத்தலம் இது.

- எஸ். சுபா, சென்னை.



மார்கழி மாதம் மூலநட்சத்திரம், அனுமன் அவதாரத் திருநாளாகும். உருகும் தன்மை கொண்ட வெண்ணெய் போலவே பக்தர்களின் ராமஜெபத்தால் உருகி, அனுமன் அருள்தருவான் என்று அனுமனை வெண்ணெய் சாத்தி வழிபடு கிறோம்.

அசோகவனத்தில் தம்மைச் சந்திக்க வந்த அனுமனை, வெற்றிலையால் ஆசீர்வதித்தாள் சீதை. எனவே, வெற்றிலை மாலையும் அனுமனுக்கு உகந்ததாயிற்று.

-எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி-13.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/09-11 - Registered as a Newspaper in Srilanka

மாவிலை கோலம்



பி.சாமுண்டீஸ்வரி, போளூர்.



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 2010 இதழுடன் இணைப்பு

அழகு டிப்ஸ் 64!

இணைந்து வழங்குவோர்



Vivel
பனிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்

A quality product by ITC Ltd.



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 2010 இதழுடன் இணைப்பு

அழகு டிப்ஸ் 64!

இணைந்து வழங்குவோர்



Vivel
பனிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்

A quality product by ITC Ltd.





அழகு என் கையில்!

Vivel Young Glow-வில் உள்ள பழச்சாறின் சேர்க்கை, வைட்டமின்-E மற்றும் ஆக்டிப்ரோ-N, மறைந்திருக்கும் பளபளப்பை வெளிக்கொண்டு வருகிறது. இதனால், என் அழகு என் கையில் இருப்பதையும், வாழ்க்கை என் பிடிமானத்தில் உள்ளதையும் உணர்கிறேன்.



A quality product by ITC Ltd.





அழகு என் கையில்!

Vivel Young Glow-வில் உள்ள பழச்சாறின் சேர்க்கை, வைட்டமின்-E மற்றும் ஆக்டிப்ரோ-N, மறைந்திருக்கும் பளபளப்பை வெளிக்கொண்டு வருகிறது. இதனால், என் அழகு என் கையில் இருப்பதையும், வாழ்க்கை என் பிடிமானத்தில் உள்ளதையும் உணர்கிறேன்.



A quality product by ITC Ltd.



உடல் ஆரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடுதானே அழகு! உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை அழகைப் பராமரித்து, இளமையுடன் ஜொலிக்க, யாருக்குத்தான் ஆசை இருக்காது? இதோ, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு எல்லாம் தெளிவாகப் பதில் தருகிறார் 'நேச்சுரல்ஸ்' அழகுக் கலை நிபுணர் வீணா...

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தல் அடர்த்தியாக வளர என்ன செய்ய வேண்டும்?

-கே.பி.யுவஸ்ரீ, மதுரை.

ஜோஜோபா (jojoba) பழத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட ஷாம்புகளைக் கூந்தலில் தடவி நன்றாக மசாஜ் செய்தால், கூந்தல் ஓரளவு அடர்த்தியாகும்.





Supplement to Mangayar Malar January 2010 3



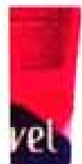
உடல் ஆரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடுதானே அழகு! உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை அழகைப் பராமரித்து, இளமையுடன் ஜொலிக்க, யாருக்குத்தான் ஆசை இருக்காது? இதோ, உங்களது சந்தேகங்களுக்கு எல்லாம் தெளிவாகப் பதில் தருகிறார் 'நேச்சுரல்ஸ்' அழகுக் கலை நிபுணர் வீணா...

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தல் அடர்த்தியாக வளர என்ன செய்ய வேண்டும்?

-கே.பி.யுவஸ்ரீ, மதுரை.

ஜோஜோபா (jojoba) பழத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட ஷாம்புகளைக் கூந்தலில் தடவி நன்றாக மசாஜ் செய்தால், கூந்தல் ஓரளவு அடர்த்தியாகும்.





இதில் உள்ள Jojoba oil தருகிறது
ஆரோக்கியத்துடன் துள்ளும் உறுதியான கூந்தல்
Vivel
Shampoos



எந்த வயதிலிருந்து பெண் குழந்தைகள் நகப்பூச்சும், உதட்டுச் சாயமும் பூசலாம்?

- எஸ்.விஜயலட்சுமி, சென்னை-4.

பதினாறு வயதுக்கு முன் நிச்சயமாக நோ உதட்டுச் சாயம்! அதில் உள்ள இரசாயனப் பொருள்கள், உதட்டில் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதனால் முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங் கள். ஓரளவு வளர்ந்த பிறகு நகப்பூச்சு போடலாம்.

4 Supplement to Mangayar Malar January 2010



எந்த வயதிலிருந்து பெண் குழந்தைகள் நகப்பூச்சும், உதட்டு சாயமும் பூசலாம்?

- எஸ்.விஜயலட்சுமி, சென்னை-4

பதினாறு வயதுக்கு முன் நிச்சயமா நோ உதட்டுச் சாயம்! அதில் உள் இரசாயனப் பொருள்கள், உதட்டி அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடு அதனால் முற்றிலும் தவிர்த்து விடு கள். ஓரளவு வளர்ந்த பிறகு நகப்பூச் போடலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

அழகு டிப்ஸ் 64!

நல்ல ஆரோக்கியமான அழகுக்கு முதல் படி என்ன என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்களேன்...

- சபிதா ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை-7.

நல்ல ஆரோக்கியத்தின் பிரதிபலிப்பு, மின்னும் சருமம்தான். 'அகத்தின் அழகு முகத்தில்' என்பது போல, நல்ல உயர்ந்த சிந்தனைகளைக் கொண்ட உள்ளமும் உங்களது தேக வனப்பில் தெரியும்!

Supplement to Mangayar Malar January 2010 5

அழகு டிப்ஸ் 64!

நல்ல ஆரோக்கியமான அழகுக்கு முதல் படி என்ன என்பதைத் தெளிவுபடுத்துங்களேன்...

- சபிதா ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை-7.

நல்ல ஆரோக்கியத்தின் பிரதிபலிப்பு, மின்னும் சருமம்தான். 'அகத்தின் அழகு முகத்தில்' என்பது போல, நல்ல உயர்ந்த சிந்தனைகளைக் கொண்ட உள்ளமும் உங்களது தேக வனப்பில் தெரியும்!





உணர்ந்திடுங்கள்
மென்மையான, அழகிய சருமம்

Vivel
பளிச்சின்னு
ஒரு மாற்றம்

பெண்களுக்கு உதட்டின் மேல் பகுதியில் தோன்றும் மீசை முடியை எப்படி நீக்கலாம்?

- மீனா ஜெயராகவேந்திரன், ஸ்ரீரங்கம்.



அழகு நிலையங்களில் அவ்வப்போது 'த்ரெட்டிங்' செய்யலாம். நிரந்தரமாக நீக்க, லேசர் சிகிச்சை செய்யலாம். 'ப்ளாக் ஹெட் பேட்ச்' (Black head patch) (பாண்ட்-எய்ட் போல ஸ்ட்ரிப்ஸ் இருக்கும்) என்று கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கி வீட்டிலேயேகூட நீக்கலாம்.

6 Supplement to Mangayar Malar January 2010

பெண்களுக்கு உதட்டின் மேல் பகுதியில் தோன்றும் மீசை முடியை எப்படி நீக்கலாம்?

- மீனா ஜெயராகவேந்திரன், ஸ்ரீரங்கம்.



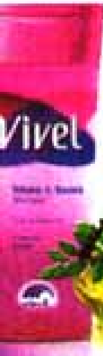
அழகு நிலையங்களில் அவ்வப்போது 'த்ரெட்டிங்' செய்யலாம். நிரந்தரமாக நீக்க, லேசர் சிகிச்சை செய்யலாம். 'ப்ளாக் ஹெட் பேட்ச்' (Black head patch) (பாண்ட்-எய்ட் போல ஸ்ட்ரிப்ஸ் இருக்கும்) என்று கடைகளில் கிடைக்கும். அதை வாங்கி வீட்டிலேயேகூட நீக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கூந்தல் ஈரமாக இருக்கும்போது சீப்பால் வாரலாமா?

-மனோரஞ்சிதா மனோகரன், சேலம்-6.

ஈரக் கூந்தலாக இருக்கும்போது சீவக் கூடாது. அவசியமெனில் நெருக்கமான பற்கள் கொண்ட சீப்பைத் தவிர்த்து, இடைவெளி அதிகம் கொண்ட சீப்பு உபயோகப்படுத்தலாம். கூந்தல் உடையாமலிருக்கும்.



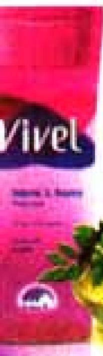
Supplement to Mangayar Malar January 2010 7

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தல் ஈரமாக இருக்கும்போது சீப்பால் வாரலாமா?

-மனோரஞ்சிதா மனோகரன், சேலம்-6.

ஈரக் கூந்தலாக இருக்கும்போது சீவக் கூடாது. அவசியமெனில் நெருக்கமான பற்கள் கொண்ட சீப்பைத் தவிர்த்து, இடைவெளி அதிகம் கொண்ட சீப்பு உபயோகப்படுத்தலாம். கூந்தல் உடையாமலிருக்கும்.



இதில் உள்ள Jojoba oil தருகிறது
ஆரோக்கியத்துடன் துள்ளும் உறுதியான கூந்தல்
Vivel
Shampoos

பனிக்காலத்தில் உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். அதை எப்படி நீக்கலாம்?

- தணிகைநாதன், அவலூர்பேட்டை.



வெண்ணெய் அல்லது நெய்யை, உதட்டின் மேல் தடவவும். பேபி பிரஷ் போன்ற மெல்லிய பிரஷ்ஷால், உதட்டின் மேல் மெல்ல தேய்த்து, காய்ந்த செல்களை அகற்றவும். தரமான லிப் பாம் உபயோகிக்கலாம்.

8 Supplement to Mangayar Malar January 2010

பனிக்காலத்தில் உதடுகளில் வெடிப்பு ஏற்படும். அதை எப்படி நீக்கலாம்?

- தணிகைநாதன், அவலூர்பேட்டை.



வெண்ணெய் அல்லது நெய்யை, உதட்டின் மேல் தடவவும். பேபி பிரஷ் போன்ற மெல்லிய பிரஷ்ஷால், உதட்டின் மேல் மெல்ல தேய்த்து, காய்ந்த செல்களை அகற்றவும். தரமான லிப் பாம் உபயோகிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ்!

அடிக்கடி மொட்டை அடித்தால் கூந்தல் வளரும்; நீச்சல் குளத்தில் குளிப்பதால் முடிக்குப் பாதிப்பு என்றெல்லாம் சொல்கிறார்களே... இது உண்மையா?

- சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்.

கூந்தல் வளர்ச்சி என்பது உணவு, பாரம்பரியம், நாம் பராமரிக்கும் முறை போன்ற பலவற்றைப் பொறுத்தது. அதே போல் நீச்சல் குளத்தில் குளிக்கும்போது அதிலிருக்கும் குளோரின் கூந்தலைப் பாதிக்கலாம். 'ஷவர்' கேப் போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்!



Supplement to Mangayar Malar January 2010 9

அழகு டிப்ஸ்!

அடிக்கடி மொட்டை அடித்தால் கூந்தல் வளரும்; நீச்சல் குளத்தில் குளிப்பதால் முடிக்குப் பாதிப்பு என்றெல்லாம் சொல்கிறார்களே... இது உண்மையா?

- சத்தியநாராயணன், அயன்புரம்.

கூந்தல் வளர்ச்சி என்பது உணவு, பாரம்பரியம், நாம் பராமரிக்கும் முறை போன்ற பலவற்றைப் பொறுத்தது. அதே போல் நீச்சல் குளத்தில் குளிக்கும்போது அதிலிருக்கும் குளோரின் கூந்தலைப் பாதிக்கலாம். 'ஷவர்' கேப் போட்டுக் கொள்வதன் மூலம் பாதிப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்கலாம்!



Vivel
Shampoos
திடமான கூந்தலுக்கு டோட்டல் கேர்

ஆவி பிடித்தால் முகத்தில் அழுக்கு வெளியேறுகிறது. ஆனால், சருமத்தில் உள்ள துவாரங்களும் திறந்து கொள்கின்றனவே... அப்புறம் என்ன செய்ய?

-ஹெச்.ஹலீமா, கும்பகோணம்.



ஆவி பிடித்ததும், ஐஸ் கட்டிகளால் முகத்தை மிருதுவாக ஒற்றி எடுங்க ஹலீமா. அப்படி இல்லேன்னா டோனர் (Toner) உபயோகியுங்க இதனால் சருமத் துவாரங்கள் மூடிக் கொள்ளும் இறுதியாக மிதமான ஃபேஸ் பேக் போடுங்க அழுக்கும் போச்சு. முகமும் பளிச்!

10 Supplement to Mangayar Malar January 2010

ஆவி பிடித்தால் முகத்தில் அழுக்கு வெளியேறுகிறது. ஆனால், சருமத்தில் உள்ள துவாரங்களும் திறந்து கொள்கின்றனவே... அப்புறம் என்ன செய்ய?

-ஹெச்.ஹலீமா, கும்பகோணம்.



ஆவி பிடித்ததும், ஐஸ் கட்டிகளால் முகத்தை மிருதுவாக ஒற்றி எடுங்க ஹலீமா. அப்படி இல்லேன்னா டோனர் (Toner) உபயோகியுங்க இதனால் சருமத் துவாரங்கள் மூடிக் கொள்ளும் இறுதியாக மிதமான ஃபேஸ் பேக் போடுங்க அழுக்கும் போச்சு. முகமும் பளிச்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

பெண்களுக்கு வழுக்கை விழுவதில்லை. ஆனால், அதிகமாக முடி கொட்டுகிறதே ஏன்?

-எஸ். ஐஸ்வர்யா, ஈரோடு.

கூந்தலை இழுத்து, பின்னால் கொண்டு போய் மிகவும் இறுக்கக் கட்டுகிறோம். அதனால்தான் கூந்தல் பலவீனமடைந்து தலைமுடி உதிர்கிறது.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 11

அழகு டிப்ஸ் 64!

பெண்களுக்கு வழுக்கை விழுவதில்லை. ஆனால், அதிகமாக முடி கொட்டுகிறதே ஏன்?

-எஸ். ஐஸ்வர்யா, ஈரோடு.

கூந்தலை இழுத்து, பின்னால் கொண்டு போய் மிகவும் இறுக்கக் கட்டுகிறோம். அதனால்தான் கூந்தல் பலவீனமடைந்து தலைமுடி உதிர்கிறது.

Vivel
Shampoos





சில குளிர்ச்சியான ஹேர் ஆயிலை உபயோகித்தால் எனக்கு உடனே ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. ஆயிலைச் சூடுபண்ணலாமா? மேலும் தினமும் தலைக்குக் குளிப்பதும் நல்லதா?

-யாழினி பார்வதம், சென்னை-78.

செய்யலாமே! ஆயிலை இலேசாகச் சூடுசெய்து மெதுவாக மசாஜ் செய்வது போல் தேய்க்கலாம். தினமும் தலைக்குக் குளிப்பது அவ்வளவு உசிதமல்ல. வாரம் இரண்டு நாட்கள் அல்லது வாரத்துக்கு ஒருநாள் தலைக்குக் குளிப்பது அவசியம்.

12 Supplement to Mangayar Malar January 2010



சில குளிர்ச்சியான ஹேர் ஆயிலை உபயோகித்தால் எனக்கு உடனே ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. ஆயிலைச் சூடுபண்ணலாமா? மேலும் தினமும் தலைக்குக் குளிப்பதும் நல்லதா?

-யாழினி பார்வதம், சென்னை-78.

செய்யலாமே! ஆயிலை இலேசாகச் சூடுசெய்து மெதுவாக மசாஜ் செய்வது போல் தேய்க்கலாம். தினமும் தலைக்குக் குளிப்பது அவ்வளவு உசிதமல்ல. வாரம் இரண்டு நாட்கள் அல்லது வாரத்துக்கு ஒருநாள் தலைக்குக் குளிப்பது அவசியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எனது தோழி புற்றுநோய்க்கான கீமோதெரபி சிகிச்சை எடுத்தாள். தற்போது தலைமுடி முற்றிலுமாகக் கொட்டி விட்டது. இதை எப்படித் தடுப்பது?

- வே.சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி.

தவிர்க்க முடியாத விஷயம் இது சித்ரா! சிகிச்சை முற்றிலும் முடிந்த பின் தலைமுடி மீண்டும் வளர்ந்து விடும். உணவு விஷயத்தைச் சரியாகப் பார்த்துக் கொண்டாலே போதும்!



Supplement to Mangayar Malar January 2010 13
அழகு டிப்ஸ் 64!

எனது தோழி புற்றுநோய்க்கான கீமோதெரபி சிகிச்சை எடுத்தாள். தற்போது தலைமுடி முற்றிலுமாகக் கொட்டி விட்டது. இதை எப்படித் தடுப்பது?

- வே.சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி.

தவிர்க்க முடியாத விஷயம் இது சித்ரா! சிகிச்சை முற்றிலும் முடிந்த பின் தலைமுடி மீண்டும் வளர்ந்து விடும். உணவு விஷயத்தைச் சரியாகப் பார்த்துக் கொண்டாலே போதும்!



Vivel
Shampoos
திடமான கூந்தலுக்கு டோட்டல் கேர்



முப்பது வயதைக் கடந்தவள் நான். ஆரம்பத்தில் தலைமுடி அதிகமாகக் கொட்டியது (பொடுகும் அதிகம்). தற்போது முன்பக்கம் நரை தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

- ஆர்.கீதப்ரியா, திருவாரூர்.

முடி உதிர பல காரணங்கள் உள்ளன. உங்களுக்குப் பொடுகு காரணமாக இருக்கலாம். பொடுகை நீக்கும் ஷாம்புவை உபயோகியுங்கள். நரை முடியை நீக்கும் சாயமோ அல்லது மருதாணியோ உபயோகித்துத்தான் நரையை மறைக்க முடியும்.

14 Supplement to Mangayar Malar January 2010



முப்பது வயதைக் கடந்தவள் நான். ஆரம்பத்தில் தலைமுடி அதிகமாகக் கொட்டியது (பொடுகும் அதிகம்). தற்போது முன்பக்கம் நரை தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

- ஆர்.கீதப்ரியா, திருவாரூர்.

முடி உதிர பல காரணங்கள் உள்ளன. உங்களுக்குப் பொடுகு காரணமாக இருக்கலாம். பொடுகை நீக்கும் ஷாம்புவை உபயோகியுங்கள். நரை முடியை நீக்கும் சாயமோ அல்லது மருதாணியோ உபயோகித்துத்தான் நரையை மறைக்க முடியும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தலை அவ்வப்போது 'ட்ரிம்' செய்தால், பிளவுபட்ட முடியின் நுனி சரியாகுமா?

- உஷா ராஜகோபாலன், செகந்திராபாத்.

கூந்தலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் வேர்ப்பகுதியில் இருப்பது போல் நுனி வரை வருவதில்லை. ட்ரிம் செய்வதன் மூலம் ஊட்டச்சத்து நுனிவரை சமமாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் நுனிப்பிளவு ஏற்படுவதில்லை. எனவே அவ்வப்போது ட்ரிம் செய்வது நல்லதுதான்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 15

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தலை அவ்வப்போது 'ட்ரிம்' செய்தால், பிளவுபட்ட முடியின் நுனி சரியாகுமா?

- உஷா ராஜகோபாலன், செகந்திராபாத்.

கூந்தலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் வேர்ப்பகுதியில் இருப்பது போல் நுனி வரை வருவதில்லை. ட்ரிம் செய்வதன் மூலம் ஊட்டச்சத்து நுனிவரை சமமாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் நுனிப்பிளவு ஏற்படுவதில்லை. எனவே அவ்வப்போது ட்ரிம் செய்வது நல்லதுதான்.



இதில் உள்ள Jojoba oil தருகிறது
ஆரோக்கியத்துடன் துள்ளும் உறுதியான கூந்தல்

Vivel
Shampoos



இப்போதெல்லாம் இளவயதிலேயே நரை ஏற்படுகிறதே. ஏன்? அதை மறைக்கச் சாயம்தான் ஒரே வழி என்றால், நல்ல தரமான சாயம் எது?

- ஜெ.முரளி, தரங்கம்பாடி.

மனஅழுத்தம், சரிவிகித உணவு இல்லாமல் போவது, பரம்பரை என்று பல காரணங்களால் இளநரை ஏற்படுகிறது. பிரபல நிறுவனங்களின் தரமான சாயத்தை உபயோகிக்கலாம்.

16 Supplement to Mangayar Malar January 2010



இப்போதெல்லாம் இளவயதிலேயே நரை ஏற்படுகிறதே. ஏன்? அதை மறைக்கச் சாயம்தான் ஒரே வழி என்றால், நல்ல தரமான சாயம் எது?

- ஜெ.முரளி, தரங்கம்பாடி.

மனஅழுத்தம், சரிவிகித உணவு இல்லாமல் போவது, பரம்பரை என்று பல காரணங்களால் இளநரை ஏற்படுகிறது. பிரபல நிறுவனங்களின் தரமான சாயத்தை உபயோகிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

சிறு வயது முதலே கறிவேப்பிலை, நெல்லிக்காய், மருதாணி சேர்ந்த தைலம் காய்ச்சி, கூந்தலில் தடவி வருகிறேன். தற்போது நரை தோன்ற ஆரம்பிக்கிறதே...?

-ஆர்.மதுமதி, மதுரை.

நீங்கள் அதிகமான டென்ஷன் பார்ட்டியா? மனஅழுத்தம் இளநரைக்கான காரணங்களில் ஒன்று. மற்றபடி ஹென்னா போட்டு நரைக்குத் திரையிடலாம்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 17

அழகு டிப்ஸ் 64!

சிறு வயது முதலே கறிவேப்பிலை, நெல்லிக்காய், மருதாணி சேர்ந்த தைலம் காய்ச்சி, கூந்தலில் தடவி வருகிறேன். தற்போது நரை தோன்ற ஆரம்பிக்கிறதே...?

-ஆர்.மதுமதி, மதுரை.

நீங்கள் அதிகமான டென்ஷன் பார்ட்டியா? மனஅழுத்தம் இளநரைக்கான காரணங்களில் ஒன்று. மற்றபடி ஹென்னா போட்டு நரைக்குத் திரையிடலாம்.

Vivel

Shampoos





கோடை வெப்பம் தாளாமல் சிலருக்கு சருமத்தில் ரேஷஸ் ஏற்படும். இதற்கான சிகிச்சை முறையைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்?

-என்.அமிர்தவல்லி, விழுப்புரம்.

சந்தனத்தை அரைத்து விழுதாக்கி, சில சொட்டுகள் ரோஸ் வாட்டர் விடவும். அதை ரேஷஸ் மீது பூசினால் குணமாகும். கோடையில் நிறைய பழச்சாறு, இளநீர், தண்ணீர் குடித்தால் சருமம் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.



18 Supplement to Mangayar Malar January 2010

கோடை வெப்பம் தாளாமல் சிலருக்கு சருமத்தில் ரேஷஸ் ஏற்படும். இதற்கான சிகிச்சை முறையைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்?

-என்.அமிர்தவல்லி, விழுப்புரம்.

சந்தனத்தை அரைத்து விழுதாக்கி, சில சொட்டுகள் ரோஸ் வாட்டர் விடவும். அதை ரேஷஸ் மீது பூசினால் குணமாகும். கோடையில் நிறைய பழச்சாறு, இளநீர், தண்ணீர் குடித்தால் சருமம் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ்!

பல ஆண்டுகளாக கூந்தலுக்குப் பயன்படுத்தி வந்த ஹெர்பல் எண்ணெய் கிடைக்கவில்லை. வேறு எண்ணெய் பயன்படுத்தலாமா?

-வே.அருணாதேவி, வடமாதிமங்கலம்.

தாராளமாக உபயோகிக்கலாமே! உங்களது கூந்தலுக்கு ஒத்துவருகிற மூலிகைகள் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றனவா என்று மட்டும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 19

அழகு டிப்ஸ்!

பல ஆண்டுகளாக கூந்தலுக்குப் பயன்படுத்தி வந்த ஹெர்பல் எண்ணெய் கிடைக்கவில்லை. வேறு எண்ணெய் பயன்படுத்தலாமா?

-வே.அருணாதேவி, வடமாதிமங்கலம்.

தாராளமாக உபயோகிக்கலாமே! உங்களது கூந்தலுக்கு ஒத்துவருகிற மூலிகைகள் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றனவா என்று மட்டும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.





ஷாம்புகளில் 'கண்டிஷனர்' என்ற வார்த்தை உள்ளதே? இது எதைக் குறிக்கிறது?

- ஆர்.கே.சொர்ணாம்பிகை, சேலம்.

பி.எச். ஃபேக்டர் என்று நீரின் தன்மைக்கு ஓர் அளவுகோல் உண்டு. ஷாம்புவில் உள்ள சில அமிலச் சத்துக்களைச் சரியாக பாலன்ஸ் செய்வதற்காகத்தான் அதில் கண்டிஷனர் சேர்க்கிறார்கள்.

20 Supplement to Mangayar Malar January 2010



ஷாம்புகளில் 'கண்டிஷனர்' என்ற வார்த்தை உள்ளதே? இது எதைக் குறிக்கிறது?

- ஆர்.கே.சொர்ணாம்பிகை, சேலம்.

பி.எச். ஃபேக்டர் என்று நீரின் தன்மைக்கு ஓர் அளவுகோல் உண்டு. ஷாம்புவில் உள்ள சில அமிலச் சத்துக்களைச் சரியாக பாலன்ஸ் செய்வதற்காகத்தான் அதில் கண்டிஷனர் சேர்க்கிறார்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

'புரோட்டீன் ஷாம்பு' என்கிறார்களே, அதன் சிறப்பு என்ன?

-ஆர்.ஜி. மகாலக்ஷ்மி, சேலம்.

சோயா புரோட்டீன் கொண்ட ஷாம்பு இந்த ரகத்தைச் சார்ந்தது. இது கூந்தலுக்கு ஊட்டச்சத்து தரும். மென்மையையும், பளபளப்பையும் கூட்டும். குறிப்பாக, கூந்தலை அவ்வளவு எளிதாக வறண்டு போக விடாது.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 21

அழகு டிப்ஸ் 64!

'புரோட்டீன் ஷாம்பு' என்கிறார்களே, அதன் சிறப்பு என்ன?

-ஆர்.ஜி. மகாலக்ஷ்மி, சேலம்.

சோயா புரோட்டீன் கொண்ட ஷாம்பு இந்த ரகத்தைச் சார்ந்தது. இது கூந்தலுக்கு ஊட்டச்சத்து தரும். மென்மையையும், பளபளப்பையும் கூட்டும். குறிப்பாக, கூந்தலை அவ்வளவு எளிதாக வறண்டு போக விடாது.



Vivel
Shampoos
இதில் உள்ள Jojoba oil தருகிறது
ஆரோக்கியத்துடன் துள்ளும் உறுதியான கூந்தல்



எனது தோழிக்கு ஹெல்மெட் உபயோகிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் முடி அதிகம் கொட்டுகிறது. எப்படித் தடுப்பது?

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை-82.

வியர்வையினால் ஏற்படும் பிரச்னை இது. அவ்வப்போது ஹெல்மெட்டை எடுத்து, தலையைக் கோதினாற்போல் மசாஜ் செய்து காற்றாட விடச் சொல்லுங்கள்.

22 Supplement to Mangayar Malar January 2010



எனது தோழிக்கு ஹெல்மெட் உபயோகிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் முடி அதிகம் கொட்டுகிறது. எப்படித் தடுப்பது?

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை-82.

வியர்வையினால் ஏற்படும் பிரச்னை இது. அவ்வப்போது ஹெல்மெட்டை எடுத்து, தலையைக் கோதினாற்போல் மசாஜ் செய்து காற்றாட விடச் சொல்லுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

ஷாம்பு உபயோகித்தாலே எனக்கு அலர்ஜி உண்டாகிறது. எப்படி கூந்தலை வலிமையாக்கு வது?

-ப.பூங்கோதை, புதுக்கோட்டை.

இரசாயனமில்லாத மிதமான ஷாம்புகள் மார்க்கெட்டில் நிறைய இருக்கின்றன. இவை அலர்ஜியைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவை. இவ்வகை ஷாம்புக்களைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது, கூந்தலில் இலேசாக எண்ணெய் தடவி, பின் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் எடுத்துக் கூந்தல் முழுவதும் தடவுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து அலசினால், கூந்தல் பொலிவாயிருக்குமே!



Supplement to Mangayar Malar January 2010 23

அழகு டிப்ஸ் 64!

ஷாம்பு உபயோகித்தாலே எனக்கு அலர்ஜி உண்டாகிறது. எப்படி கூந்தலை வலிமையாக்கு வது?

-ப.பூங்கோதை, புதுக்கோட்டை.

இரசாயனமில்லாத மிதமான ஷாம்புகள் மார்க்கெட்டில் நிறைய இருக்கின்றன. இவை அலர்ஜியைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவை. இவ்வகை ஷாம்புக்களைப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது, கூந்தலில் இலேசாக எண்ணெய் தடவி, பின் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் எடுத்துக் கூந்தல் முழுவதும் தடவுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து அலசினால், கூந்தல் பொலிவாயிருக்குமே!



இதில் உள்ள Green Tea extracts தருகிறது
பளபளக்கும் உறுதியான கூந்தல்
Vivel
Shampoos



நாற்பது வயதைக் கடந்து விட்டால், வயதாவதன் அடையாளம் தெரியா திருக்க முகத்தில் மேல் பக்கமாகத்தான் மசாஜ் செய்ய வேண்டுமா?

- டி.லக்ஷ்மி, திண்டுக்கல்.

தசைகள் தொய்ந்து போகாமல் இருக்க மேல் நோக்கிய மசாஜ் அவசியம்தான். இதற்கென ஆன்டி ஏஜிங் க்ரீம்கள் கிடைக்கின்றன. ''டைட்டனிங் பேக்'' என்னும் சருமம் தொய்யாமலிருக்க முக 'பேக்'குகள் கிடைக்கின்றன. இவையெல்லாம் வயது தெரியாமலிருக்க பயன் தரும்.

24 Supplement to Mangayar Malar January 2010



நாற்பது வயதைக் கடந்து விட்டால், வயதாவதன் அடையாளம் தெரியா திருக்க முகத்தில் மேல் பக்கமாகத்தான் மசாஜ் செய்ய வேண்டுமா?

- டி.லக்ஷ்மி, திண்டுக்கல்.

தசைகள் தொய்ந்து போகாமல் இருக்க மேல் நோக்கிய மசாஜ் அவசியம்தான். இதற்கென ஆன்டி ஏஜிங் க்ரீம்கள் கிடைக்கின்றன. ''டைட்டனிங் பேக்'' என்னும் சருமம் தொய்யாமலிருக்க முக 'பேக்'குகள் கிடைக்கின்றன. இவையெல்லாம் வயது தெரியாமலிருக்க பயன் தரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தலுக்குக் கெடுதல் செய்யாத ஷாம்புவை எப்படி கண்டறிவது?

- பத்மா ராமமூர்த்தி, சென்னை-119.

பளபளப்புக்கும், பாதுகாப்புக்கும் புரதச்சத்து (Protein rich), போஷாக்குக்கு ஊட்டச்சத்து (nourishing), வறட்சியை நீக்க ஈரப்பதம் (moisturising) கொண்ட தரமான ஷாம்பு பயன்படுத்தலாம்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 25

அழகு டிப்ஸ் 64!

கூந்தலுக்குக் கெடுதல் செய்யாத ஷாம்புவை எப்படி கண்டறிவது?

- பத்மா ராமமூர்த்தி, சென்னை-119.

பளபளப்புக்கும், பாதுகாப்புக்கும் புரதச்சத்து (Protein rich), போஷாக்குக்கு ஊட்டச்சத்து (nourishing), வறட்சியை நீக்க ஈரப்பதம் (moisturising) கொண்ட தரமான ஷாம்பு பயன்படுத்தலாம்.



இதில் உள்ள Soya protein தருகிறது
மென்மையாக மணக்கும் உறுதியான கூந்தல்
Vivel
Shampoos

ஆரம்பக் காலத்தில் கறுப்பாகத் தெரியும் சில சினிமா நட்சத்திரங்கள் நாளடைவில் பளிச் என்று ஆவது எப்படி?

-ரேவதி சங்கர், சென்னை-13.



அடிப்படையில் அவர்கள் உபயோகிக்கும் தரமான மேக்-அப் சாதனங்கள், அவ்வப் போது சருமத்துக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் 'பளிச்' சிகிச்சைகள், தகுந்த சருமப் பாதுகாப்பு - இவைதான் காரணம்!

26 Supplement to Mangayar Malar January 2010

ஆரம்பக் காலத்தில் கறுப்பாகத் தெரியும் சில சினிமா நட்சத்திரங்கள் நாளடைவில் பளிச் என்று ஆவது எப்படி?

-ரேவதி சங்கர், சென்னை-13.



அடிப்படையில் அவர்கள் உபயோகிக்கும் தரமான மேக்-அப் சாதனங்கள், அவ்வப் போது சருமத்துக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் 'பளிச்' சிகிச்சைகள், தகுந்த சருமப் பாதுகாப்பு - இவைதான் காரணம்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

எல்லோரும் கேட்பதுதான்! பொடுகைப் போக்க எளிய வழி.. ப்ளீஸ்...

- கலைச்செல்வி, தேனி.

வெந்தயம் அல்லது வெள்ளை மிளகு தேவையான அளவு எடுத்து, பாலில் ஊறவைக்க வும். சிறிது நேரம் கழித்து அரைத்து, தலையில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பின் குளிக்கவும். பொடுகு ஓடிவிடும்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 27

அழகு டிப்ஸ் 64!

எல்லோரும் கேட்பதுதான்! பொடுகைப் போக்க எளிய வழி.. ப்ளீஸ்...

- கலைச்செல்வி, தேனி.

வெந்தயம் அல்லது வெள்ளை மிளகு தேவையான அளவு எடுத்து, பாலில் ஊறவைக்க வும். சிறிது நேரம் கழித்து அரைத்து, தலையில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பின் குளிக்கவும். பொடுகு ஓடிவிடும்.



இதில் உள்ள Jojoba oil தருகிறது
ஆரோக்கியத்துடன் துள்ளும் உறுதியான கூந்தல்
Vivel
Shampoos

முகம் எப்போதும் பொலிவுடன் இருக்க, எளிய, நல்ல ஃபேஸ்பேக் சொல்லுங்களேன்...

- ஹெச்.எஸ்.லக்ஷ்மி, கொல்லம்.

முல்தானிமிட்டி, சந்தனப் பவுடர், சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு, தேன் ஆகியவைக் கலந்த ஃபேஸ்பேக், எந்த சீசனுக்கும் ஏற்றது. முகத்தில் போட்டுப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, குளிர்ந்த நீரில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் முகம் வறட்சி நீங்கி, எல்லா காலத்திலும், பொலிவுடன் இருக்கும்.

28 Supplement to Mangayar Malar January 2010

முகம் எப்போதும் பொலிவுடன் இருக்க, எளிய, நல்ல ஃபேஸ்பேக் சொல்லுங்களேன்...

- ஹெச்.எஸ்.லக்ஷ்மி, கொல்லம்.

முல்தானிமிட்டி, சந்தனப் பவுடர், சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு, தேன் ஆகியவைக் கலந்த ஃபேஸ்பேக், எந்த சீசனுக்கும் ஏற்றது. முகத்தில் போட்டுப் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, குளிர்ந்த நீரில் அல்லது வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் முகம் வறட்சி நீங்கி, எல்லா காலத்திலும், பொலிவுடன் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

டீன் ஏஜ் வயதில் ஏற்பட்ட பருக்களால் அந்த இடத்தில் குழிக்குழியாக ஏற்பட்டு விட்டது. எப்படி சரிப்படுத்தலாம்?

- கவிதா சந்திரசேகரன், திருச்சி.

'Dermabrasion' என்ற சிகிச்சை முறை இருக்கிறது. இதன் மூலம் பருக்களின் மேலே உள்ள இறந்த செல்களை அகற்ற முடியும். அதனால்தான் பருக்கள் வந்தால் கிள்ளவே கூடாது என்பார்கள். கிள்ளினால் பள்ளம்தான்!



Supplement to Mangayar Malar January 2010 29

அழகு டிப்ஸ் 64!

டீன் ஏஜ் வயதில் ஏற்பட்ட பருக்களால் அந்த இடத்தில் குழிக்குழியாக ஏற்பட்டு விட்டது. எப்படி சரிப்படுத்தலாம்?

- கவிதா சந்திரசேகரன், திருச்சி.

'Dermabrasion' என்ற சிகிச்சை முறை இருக்கிறது. இதன் மூலம் பருக்களின் மேலே உள்ள இறந்த செல்களை அகற்ற முடியும். அதனால்தான் பருக்கள் வந்தால் கிள்ளவே கூடாது என்பார்கள். கிள்ளினால் பள்ளம்தான்!

Vivel
பளிச்சென்று ஒரு மாற்றம்





குடிநீரில் கிருமிகளை அழிப்பதற்காகச் சேர்க்கப்படும் குளோரின், நம் கூந்தலில் தீய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்கிறாள் எனது தோழி. இது உண்மையா?

- டி.நிர்மலா தேவி, பம்மல்.

அடிக்கடி தலைக்குக் குளித்தால் ஓரளவு பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உங்களது ஊர்ப் பகுதியில் நிலத்தடி நீர் நன்றாக இருந்தால், அதிலேயே குளிக்கலாமே!

30 Supplement to Mangayar Malar January 2010



குடிநீரில் கிருமிகளை அழிப்பதற்காகச் சேர்க்கப்படும் குளோரின், நம் கூந்தலில் தீய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்கிறாள் எனது தோழி. இது உண்மையா?

- டி.நிர்மலா தேவி, பம்மல்.

அடிக்கடி தலைக்குக் குளித்தால் ஓரளவு பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உங்களது ஊர்ப் பகுதியில் நிலத்தடி நீர் நன்றாக இருந்தால், அதிலேயே குளிக்கலாமே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ்!

இரசாயன டை உபயோகிக்காமல், கூந்தலைக் கருமையாக வைத்திருக்க என்ன வழி?

- சீனு சந்திரா, சென்னை-4.

'டை' என்றாலே இரசாயனம் கலந்துதான் இருக்கும். மருதாணி இலைகளை அரைத்து உபயோகிப்பது ஓரளவுக்கு மாற்று வழி. ஆனால் அதுவும் சில நாட்களில் செம்பட்டை தோற்றம் தரும்.

ஹேர் டை வாங்கும்போது கெமிக்கல்களைத் தவிர்க்க முடியா விட்டாலும் 'அம்மோனியா ஃப்ரீ' என்று சில தயாரிப்புகள் இருக்கும். அவற்றைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 31

அழகு டிப்ஸ்!

இரசாயன டை உபயோகிக்காமல், கூந்தலைக் கருமையாக வைத்திருக்க என்ன வழி?

- சீனு சந்திரா, சென்னை-4.

'டை' என்றாலே இரசாயனம் கலந்துதான் இருக்கும். மருதாணி இலைகளை அரைத்து உபயோகிப்பது ஓரளவுக்கு மாற்று வழி. ஆனால் அதுவும் சில நாட்களில் செம்பட்டை தோற்றம் தரும்.

ஹேர் டை வாங்கும்போது கெமிக்கல்களைத் தவிர்க்க முடியா விட்டாலும் 'அம்மோனியா ஃப்ரீ' என்று சில தயாரிப்புகள் இருக்கும். அவற்றைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

Vivel
Shampoos





பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் தலை முடிக்கு சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, பின்னர் ஷாம்பு போட்டுக் குளிக்கிறேன். இருந்தாலும், கூந்தல் பிசுபிசுப்பாகி எண்ணெய் வழிய காட்சி தருகிறது?

- எஸ்.சரஸ்வதி, கீழ்ப்பாக்கம்.

அடடா! பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலைக்குக் குளித்தால் பிசுபிசுக்கும், அழுக்கும் அதிகம் சேருமே! வாரம் இருமுறை அல்லது ஒருமுறையேனும் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும் சரஸ்!

32 Supplement to Mangayar Malar January 2010



பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் தலை முடிக்கு சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, பின்னர் ஷாம்பு போட்டுக் குளிக்கிறேன். இருந்தாலும், கூந்தல் பிசுபிசுப்பாகி எண்ணெய் வழிய காட்சி தருகிறது?

- எஸ்.சரஸ்வதி, கீழ்ப்பாக்கம்.

அடடா! பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தலைக்குக் குளித்நால் பிசுபிசுக்கும், அழுக்கும் அதிகம் சேருமே! வாரம் இருமுறை அல்லது ஒருமுறையேனும் தலைக்குக் குளிக்க வேண்டும் சரஸ்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கண்களின் கீழே பை போல தொங்குகிறதே... இதை எப்படி நீக்குவது?

- சரஸ்வதி, கோவா.

வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு வில்லைகளைக் கண்களுக்கு அடியில் கொஞ்ச நேரம் வைத்துப் பின் மெதுவாகத் துடைத்துப் பார்த்தீர்களா? ஏனென்றால், உருளைக்கிழங்கு, கண்களுக்குக் கீழே இருக்கும் சருமத்தை இறுக்குகிறது. சைனஸ் தொல்லை இருந்தால், கண்களுக்குக் கீழே பை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அதிகமாக அழுத்தித் தேய்க்காதீர்கள். தூக்கமின்மையும் காரணமாக இருக்கலாம். நன்றாகத் தூங்குங்கள்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 33

அழகு டிப்ஸ் 64!

கண்களின் கீழே பை போல தொங்குகிறதே... இதை எப்படி நீக்குவது?

- சரஸ்வதி, கோவா.

வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு வில்லைகளைக் கண்களுக்கு அடியில் கொஞ்ச நேரம் வைத்துப் பின் மெதுவாகத் துடைத்துப் பார்த்தீர்களா? ஏனென்றால், உருளைக்கிழங்கு, கண்களுக்குக் கீழே இருக்கும் சருமத்தை இறுக்குகிறது. சைனஸ் தொல்லை இருந்தால், கண்களுக்குக் கீழே பை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அதிகமாக அழுத்தித் தேய்க்காதீர்கள். தூக்கமின்மையும் காரணமாக இருக்கலாம். நன்றாகத் தூங்குங்கள்.





உணர்ந்திடுங்கள்
இளமையாக பிரகாசிக்கும் சருமம்

Vivel
பளிச்சின்னு
ஒரு மாற்றம்



கூந்தலில் ஒரு தடவை கலரிங் செய்து விட்டால் மீண்டும் பழைய கறுப்பு நிறம் திரும்புமா?

- பிரேமலா ஸ்டீபன்,

சென்னை-16.

பலமுறை தலைக்குக் குளித்த பின், கலரிங் செய்த சாயம் தானாகவே அகன்று, பழைய நிறம் திரும்பி விடும்!

34 Supplement to Mangayar Malar January 2010



கூந்தலில் ஒரு தடவை கலரிங் செய்து விட்டால் மீண்டும் பழைய கறுப்பு நிறம் திரும்புமா?

- பிரேமலா ஸ்டீபன்,

சென்னை-16.

பலமுறை தலைக்குக் குளித்த பின், கலரிங் செய்த சாயம் தானாகவே அகன்று, பழைய நிறம் திரும்பி விடும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

என் உதடுகள் லூகோடெர்மாவினால் வெள்ளை நிறமாக உள்ளன. இதை மறைக்க முடியுமா?

-ப.சங்கவி, குளித்தலை.

கடைகளில் கன்சீலர்(concealer)கள் கிடைக்கும். வெள்ளைப் பகுதிகளில் மட்டும் இலேசாய் ஒத்தினாற்போல அவற்றை வைத்தால், அவை வெளியே தெரியாது.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 35

அழகு டிப்ஸ் 64!

என் உதடுகள் லூகோடெர்மாவினால் வெள்ளை நிறமாக உள்ளன. இதை மறைக்க முடியுமா?

-ப.சங்கவி, குளித்தலை.

கடைகளில் கன்சீலர்(concealer)கள் கிடைக்கும். வெள்ளைப் பகுதிகளில் மட்டும் இலேசாய் ஒத்தினாற்போல அவற்றை வைத்தால், அவை வெளியே தெரியாது.





உணர்ந்திடுங்கள்
மென்மையான, அழகிய சருமம்

Vivel
பளிச்சின்னு
ஒரு மாற்றம்



கழுத்தைச் சுற்றி மருக்கள் இருக்கின்றன. இது மறையவே மறையாது என்கிறார்களே...?

-எஸ்.கோகிலவாணி, சேலம்.

மருக்களை, ஒரு சிறு கருவி மூலம் எரித்து நீக்கிவிடலாம். தரமான அழகு நிலையங்களையோ, தகுந்த பயிற்சி பெற்ற சரும நிபுணரையோ அணுகுங்கள்.

36 Supplement to Mangayar Malar January 2010



கழுத்தைச் சுற்றி மருக்கள் இருக்கின்றன. இது மறையவே மறையாது என்கிறார்களே...?

-எஸ்.கோகிலவாணி, சேலம்.

மருக்களை, ஒரு சிறு கருவி மூலம் எரித்து நீக்கிவிடலாம். தரமான அழகு நிலையங்களையோ, தகுந்த பயிற்சி பெற்ற சரும நிபுணரையோ அணுகுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

என் தோழி மெனோபாஸுக்குப் பிறகுதான் கண்களின் கீழே கரும்புள்ளிகள் தோன்றும் என்கிறாளே? எப்படி அதிலிருந்து தப்பிப்பது?

-எஸ்.கண்ணம்மா, திருநெல்வேலி.

மெனோபாஸ் சமயம் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள்தான் இதற்குக் காரணம் கண்ணம்மா! என்ன மாதிரியான கரும்புள்ளிகள் என்பதைப் பரிசோதித்து, பிறகு தகுந்த அழகு நிலையங்களிலோ, சரும நிபுணரிடமோ சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 37

அழகு டிப்ஸ் 64!

என் தோழி மெனோபாஸுக்குப் பிறகுதான் கண்களின் கீழே கரும்புள்ளிகள் தோன்றும் என்கிறாளே? எப்படி அதிலிருந்து தப்பிப்பது?

-எஸ்.கண்ணம்மா, திருநெல்வேலி.

மெனோபாஸ் சமயம் ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள்தான் இதற்குக் காரணம் கண்ணம்மா! என்ன மாதிரியான கரும்புள்ளிகள் என்பதைப் பரிசோதித்து, பிறகு தகுந்த அழகு நிலையங்களிலோ, சரும நிபுணரிடமோ சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.



பனிக்காலம் வந்தாலே வறண்ட முகம் நினைவுக்கு வந்து பயமுறுத்துகிறதே; பாதுகாக்க என்ன வழி?

-அ.கலை, மும்பை.



வாழைப்பழம், பப்பாளி போன்ற பழங்களின் சதைப் பகுதியை எடுத்து பாலுடன் கலந்து முகத்தில் ஃபேஸ் பேக் ஆகப் போடலாம். ஆனால் இப்போது ஆலோவிரா, பழச்சாறு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்கள் கிடைக்கின்றன. இவை சருமத்தை வறட்சியிலிருந்து பாதுகாக்குமே!

38 Supplement to Mangayar Malar January 2010

பனிக்காலம் வந்தாலே வறண்ட முகம் நினைவுக்கு வந்து பயமுறுத்துகிறதே; பாதுகாக்க என்ன வழி?

-அ.கலை, மும்பை.



வாழைப்பழம், பப்பாளி போன்ற பழங்களின் சதைப் பகுதியை எடுத்து பாலுடன் கலந்து முகத்தில் ஃபேஸ் பேக் ஆகப் போடலாம். ஆனால் இப்போது ஆலோவிரா, பழச்சாறு கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்கள் கிடைக்கின்றன. இவை சருமத்தை வறட்சியிலிருந்து பாதுகாக்குமே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

என் தலையில் பொடுகு அறவே இல்லை. ஆனாலும், பருக்கள் அதிகம் வந்து படுத்துகின்றன. என்ன காரணம்?

-எஸ். காயத்ரி தேவி, கடலூர்.

சருமம் அதிகம் எண்ணெய் வழியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தரமான 'ஃபேஸ் வாஷ்' உபயோகித்து எண்ணெய் வழிவதை நிறுத்தலாம். மிதமான ஸ்க்ரப் (scrub) உபயோகிக்கலாம். முல்தானிமிட்டி (active clay) கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்புகளை உபயோகிக்கலாம். கூடவே தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 39

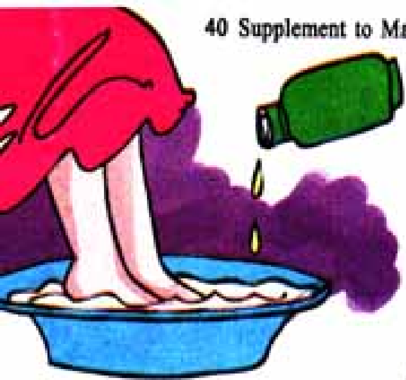
அழகு டிப்ஸ் 64!

என் தலையில் பொடுகு அறவே இல்லை. ஆனாலும், பருக்கள் அதிகம் வந்து படுத்துகின்றன. என்ன காரணம்?

-எஸ். காயத்ரி தேவி, கடலூர்.

சருமம் அதிகம் எண்ணெய் வழியாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். தரமான 'ஃபேஸ் வாஷ்' உபயோகித்து எண்ணெய் வழிவதை நிறுத்தலாம். மிதமான ஸ்க்ரப் (scrub) உபயோகிக்கலாம். முல்தானிமிட்டி (active clay) கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்புகளை உபயோகிக்கலாம். கூடவே தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவும்.

போஷாக்கு
பாதுகாப்பு
ஈரப்பதம்
Vivel
பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்
A quality product by ITC Ltd.

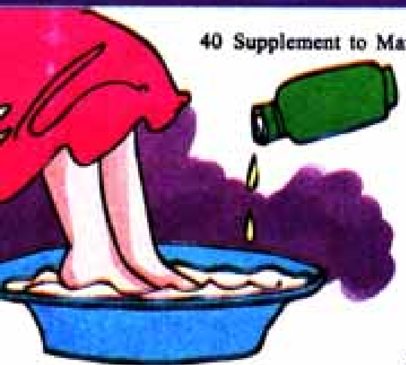


காலில் வெடிப்புகள் இருக்கின்றன. கணுக் கால்கள் கறுப்பாக இருக்கின்றன. மார்கழி மாதத்தில் வெடிப்பு அதிகரிக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

-எம்.உமா, திண்டுக்கல்.

ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பில் வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் விட்டு, வெஜிடபிள் எண்ணெய் சில சொட்டுகள் விடவும். இந்த நீரில் கொஞ்ச நேரம் கால்களை ஊறவைக்கவும். இதனால் பாதங்கள் சுத்தமாகும். வெடிப்பு நீக்கும் க்ரீம்கள் (anticrack creams) வாங்கி, இரவு நேரங்களில் தேய்த்து, காலுறைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். வெடிப்புகள் மறையும்.

40 Supplement to Mangayar Malar January 2010



காலில் வெடிப்புகள் இருக்கின்றன. கணுக் கால்கள் கறுப்பாக இருக்கின்றன. மார்கழி மாதத்தில் வெடிப்பு அதிகரிக்கிறது. என்ன செய்யலாம்?

-எம்.உமா, திண்டுக்கல்.

ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பில் வெதுவெதுப்பான வெந்நீர் விட்டு, வெஜிடபிள் எண்ணெய் சில சொட்டுகள் விடவும். இந்த நீரில் கொஞ்ச நேரம் கால்களை ஊறவைக்கவும். இதனால் பாதங்கள் சுத்தமாகும். வெடிப்பு நீக்கும் க்ரீம்கள் (anticrack creams) வாங்கி, இரவு நேரங்களில் தேய்த்து, காலுறைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். வெடிப்புகள் மறையும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

எந்த சோப் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது?

- சு.பாலசுப்ரமணியன், இராமேஸ்வரம்.

ஈரப்பதம் அதிகம் இருக்கிற சோப்புகள்தான் நல்லது. ஊட்டச்சத்து, பாதுகாப்பு, ஈரப்பதம் மூன்றும் அடங்கிய சோப்புகள்தான் முழுமை யான பராமரிப்புக்கு உகந்தவை.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 41

அழகு டிப்ஸ் 64!

எந்த சோப் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது?

- சு.பாலசுப்ரமணியன், இராமேஸ்வரம்.

ஈரப்பதம் அதிகம் இருக்கிற சோப்புகள்தான் நல்லது. ஊட்டச்சத்து, பாதுகாப்பு, ஈரப்பதம் மூன்றும் அடங்கிய சோப்புகள்தான் முழுமை யான பராமரிப்புக்கு உகந்தவை.

Vivel
பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்





நரைத்த முடியைப் பிடுங்கினால், அதிகம் நரைக்கும் என்கிற கூற்று உண்மையா?

- டி.பி.ராமன், சென்னை-28

அப்படி எதுவும் இல்லை. வேர்ப் பகுதிதானே நரைக்க ஆரம்பிக்கிறது? ஒரு முடியைப் பிடுங்குவதால் அருகில் உள்ளது நரைக்காது.

42 Supplement to Mangayar Malar January 2010



நரைத்த முடியைப் பிடுங்கினால், அதிகம் நரைக்கும் என்கிற கூற்று உண்மையா?

- டி.பி.ராமன், சென்னை-28

அப்படி எதுவும் இல்லை. வேர்ப் பகுதிதானே நரைக்க ஆரம்பிக்கிறது? ஒரு முடியைப் பிடுங்குவதால் அருகில் உள்ளது நரைக்காது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

கோடைக்காலமாக இருந்தாலும், குளிர்காலமாக இருந்தாலும் முதலில் நம்மோட சருமம்தான் பாதிப்படைகிறது. எப்படி பராமரிக்கலாம்?

- எம்.முத்துலக்ஷ்மி முருகேசன், இளையான்குடி.

எந்தக் காலமாக இருந்தாலும், அதிகச் சூடுள்ள நீரில் முகம் கழுவவோ, குளிக்கவோ செய்யாதீர்கள். ஈரப்பசையுள்ள லோஷன்கள் எப்போதும் முகத்தை ஃப்ரெஷ்ஷாக வைத்திருக்கும். பழச்சாறு பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட சோப் ஈரப்பசையுடன் இருக்கும். இது சருமத்தை வறட்சியடையாமல் பாதுகாக்கும். கோடையில் சருமம் உலர்ந்து போவதைத் தவிர்க்க நிறைய தண்ணீர், பழச்சாறு அருந்துங்கள்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 43

அழகு டிப்ஸ் 64!

கோடைக்காலமாக இருந்தாலும், குளிர்காலமாக இருந்தாலும் முதலில் நம்மோட சருமம்தான் பாதிப்படைகிறது. எப்படி பராமரிக்கலாம்?

- எம்.முத்துலக்ஷ்மி முருகேசன், இளையான்குடி.

எந்தக் காலமாக இருந்தாலும், அதிகச் சூடுள்ள நீரில் முகம் கழுவவோ, குளிக்கவோ செய்யாதீர்கள். ஈரப்பசையுள்ள லோஷன்கள் எப்போதும் முகத்தை ஃப்ரெஷ்ஷாக வைத்திருக்கும். பழச்சாறு பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட சோப் ஈரப்பசையுடன் இருக்கும். இது சருமத்தை வறட்சியடையாமல் பாதுகாக்கும். கோடையில் சருமம் உலர்ந்து போவதைத் தவிர்க்க நிறைய தண்ணீர், பழச்சாறு அருந்துங்கள்.

Vivel
பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்


A quality product by ITC Ltd.

வலது முழங்கையில் மூட்டு எலும்புக்கு அருகே, கறுப்பாக, 'சொரசொர' என்றிருக்கிறது. வேறு பிரச்னை இல்லை. கறுப்பை மட்டும் போக்க முடியுமா?

- எஸ்.சரோஜா, சென்னை-14.



முழங்கையை ஆங்காங்கே ஊன்றுவதால் இந்தச் சொரசொரப்பு ஏற்படுகிறது. கோதுமை மாவு, சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு, பால் கலந்து ஸ்க்ரப் செய்து முழங்கையின் கறுப்புப் பகுதியில் தடவி வரவும். தினமும் எண்ணெய் மசாஜும் (ஆலிவ் எண்ணெய் சிறந்தது) செய்து வரலாம்.

44 Supplement to Mangayar Malar January 2010

வலது முழங்கையில் மூட்டு எலும்புக்கு அருகே, கறுப்பாக, 'சொரசொர' என்றிருக்கிறது. வேறு பிரச்னை இல்லை. கறுப்பை மட்டும் போக்க முடியுமா?

- எஸ்.சரோஜா, சென்னை-14.



முழங்கையை ஆங்காங்கே ஊன்றுவதால் இந்தச் சொரசொரப்பு ஏற்படுகிறது. கோதுமை மாவு, சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு, பால் கலந்து ஸ்க்ரப் செய்து முழங்கையின் கறுப்புப் பகுதியில் தடவி வரவும். தினமும் எண்ணெய் மசாஜும் (ஆலிவ் எண்ணெய் சிறந்தது) செய்து வரலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

சிலருக்கு வெள்ளை நிறத் தேமல்கள் வருகின்றனவே? இவற்றை எப்படி தவிர்க்கலாம்?

-டி.கௌரி துரைசாமி, தேனி.

உடலுக்கு உபயோகிக்கும் சோப், துணிகளுக்கு உபயோகிக்கும் டிடர்ஜென்ட் சோப், இவை சிலருக்கு அலர்ஜி, தேமல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். வழவழப்புத் தன்மை (Lubricants) தரும் ஆலிவ் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றைத் தேமல் மீது தடவி வரலாம். நாளடைவில் தேமல் மறையும்.





Supplement to Mangayar Malar January 2010 45

அழகு டிப்ஸ் 64!

சிலருக்கு வெள்ளை நிறத் தேமல்கள் வருகின்றனவே? இவற்றை எப்படி தவிர்க்கலாம்?

-டி.கௌரி துரைசாமி, தேனி.

உடலுக்கு உபயோகிக்கும் சோப், துணிகளுக்கு உபயோகிக்கும் டிடர்ஜென்ட் சோப், இவை சிலருக்கு அலர்ஜி, தேமல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். வழவழப்புத் தன்மை (Lubricants) தரும் ஆலிவ் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றவற்றைத் தேமல் மீது தடவி வரலாம். நாளடைவில் தேமல் மறையும்.





உணர்ந்திடுங்கள்
இளமையாக பிரகாசிக்கும் சருமம்

Vivel
பளிச்சின்னு
ஒரு மாற்றம்

மூக்கின் மீது வெள்ளையாகப் படியும் கொழுப்புகளை எப்படி அகற்றுவது?

- வள்ளிதேவி விஜயகுமார், திருவண்ணாமலை.



இறந்த திசுக்கள் (dead cells) மூக்கின் நுனியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இவை சில சமயம் கறுப்பாகவும் (Black heads) இருக்கும். இதற்கு ஸ்க்ரப்தான் சிறந்தது. கடைகளில் தரமான ஸ்க்ரப் வாங்க லாம். அல்லது கடலை மாவு, எலுமிச்சை, சர்க்கரை, பால் கலந்து வீட்டிலேயே தயாரித் தும் போட்டு வரலாம்.

46 Supplement to Mangayar Malar January 2010

மூக்கின் மீது வெள்ளையாகப் படியும் கொழுப்புகளை எப்படி அகற்றுவது?

- வள்ளிதேவி விஜயகுமார், திருவண்ணாமலை.



இறந்த திசுக்கள் (dead cells) மூக்கின் நுனியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இவை சில சமயம் கறுப்பாகவும் (Black heads) இருக்கும். இதற்கு ஸ்க்ரப்தான் சிறந்தது. கடைகளில் தரமான ஸ்க்ரப் வாங்க லாம். அல்லது கடலை மாவு, எலுமிச்சை, சர்க்கரை, பால் கலந்து வீட்டிலேயே தயாரித் தும் போட்டு வரலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ்!

அன்றாடம் சோப் தேய்த்துக் குளித்தால், சுண்ணாம்பு பூசினாற்போல இருக்கிறதே... காரணம் சோப்பின் தரமா அல்லது சருமத்துக்கு ஏற்ற சோப் உபயோகிக்காததா?

-உஷா, சித்தூர்.

ஈரத்தன்மை (moisturising) அதிகம் கொண்ட தரமான சோப்புகளை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள். நல்ல சோப்புகள் சருமத்தின் டல்லான தோற்றத்தைக் கூட மாற்றிப் பளீரிட வைக்கும்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 47

அழகு டிப்ஸ்!

அன்றாடம் சோப் தேய்த்துக் குளித்தால், சுண்ணாம்பு பூசினாற்போல இருக்கிறதே... காரணம் சோப்பின் தரமா அல்லது சருமத்துக்கு ஏற்ற சோப் உபயோகிக்காததா?

-உஷா, சித்தூர்.

ஈரத்தன்மை (moisturising) அதிகம் கொண்ட தரமான சோப்புகளை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள். நல்ல சோப்புகள் சருமத்தின் டல்லான தோற்றத்தைக் கூட மாற்றிப் பளீரிட வைக்கும்.

Vivel
பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்





ஹேர் ஸ்ப்ரே, டிரையர் போடுவதால் முடி உதிரும் என்பது உண்மையா?

-ஜே.ஆர்.சசிரேகா, மதுரை.

அடிக்கடி டிரையர் போட்டால் அதிலிருந்து வெளிப்படும் வெப்பம் நிச்சயமாகக் கூந்தலைப் பாதிக்கும். கூந்தல் கலையாதிருக்க இப்போது மிதமான, ஹேர் ஸ்ப்ரேக்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

48 Supplement to Mangayar Malar January 2010



ஹேர் ஸ்ப்ரே, டிரையர் போடுவதால் முடி உதிரும் என்பது உண்மையா?

-ஜே.ஆர்.சசிரேகா, மதுரை.

அடிக்கடி டிரையர் போட்டால் அதிலிருந்து வெளிப்படும் வெப்பம் நிச்சயமாகக் கூந்தலைப் பாதிக்கும். கூந்தல் கலையாதிருக்க இப்போது மிதமான, ஹேர் ஸ்ப்ரேக்கள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

எண்ணெய்ப் பசையுள்ள எனது சருமத்தில் மேக்-அப் போட்டால் வேஷம் போட்டாற்போல ஆகிறது. என்னை அழகுபடுத்திக் கொள்ள ஒரு யோசனை ப்ளீஸ்...?

-எம்.மணிமாலா, சேலம்

முகத்தை அலம்பி அஸ்ட்ரின்ஜெண்ட் (astringent) போட்டு மெதுவாகத் துடைக்கவும். பின்னர் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாத மேக்-அப் போடவும். நீர் மிகுந்த ஃபவுண்டேஷன் போட்டால் சரியாக இருக்கும். க்ரீம் கலந்த ஃபவுண்டேஷனைத் தவிர்த்து விடுங்கள். பிறகு உங்களது மேக்-அப்பிடம் எண்ணெய்ப் பசையெல்லாம் பலிக்காது.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 49

அழகு டிப்ஸ் 64!

எண்ணெய்ப் பசையுள்ள எனது சருமத்தில் மேக்-அப் போட்டால் வேஷம் போட்டாற்போல ஆகிறது. என்னை அழகுபடுத்திக் கொள்ள ஒரு யோசனை ப்ளீஸ்...?

-எம்.மணிமாலா, சேலம்

முகத்தை அலம்பி அஸ்ட்ரின்ஜெண்ட் (astringent) போட்டு மெதுவாகத் துடைக்கவும். பின்னர் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாத மேக்-அப் போடவும். நீர் மிகுந்த ஃபவுண்டேஷன் போட்டால் சரியாக இருக்கும். க்ரீம் கலந்த ஃபவுண்டேஷனைத் தவிர்த்து விடுங்கள். பிறகு உங்களது மேக்-அப்பிடம் எண்ணெய்ப் பசையெல்லாம் பலிக்காது.





என் நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் பருக்கள். எப்போதாவது அதன் மேல் சந்தனம் பூசுகிறேன். ஆனால் பருக்கள் குறையவில்லையே?

- சந்தியா, சென்னை-94.

தலையில் பொடுகு இருந்தால் பருக்கள் வரலாம். முதலில் அதை நீக்குங்கள். புதினா இலைகளை அரைத்து, பருக்கள் மேல் தடவி வந்தால், நாளடைவில் மறையும்.

50 Supplement to Mangayar Malar January 2010



என் நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் பருக்கள். எப்போதாவது அதன் மேல் சந்தனம் பூசுகிறேன். ஆனால் பருக்கள் குறையவில்லையே?

- சந்தியா, சென்னை-94.

தலையில் பொடுகு இருந்தால் பருக்கள் வரலாம். முதலில் அதை நீக்குங்கள். புதினா இலைகளை அரைத்து, பருக்கள் மேல் தடவி வந்தால், நாளடைவில் மறையும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ்!

'சிவப்பழகு' தரும் க்ரீம்கள் உண்மையிலேயே பயன் தருமா?

- க.சீதாலக்ஷ்மி, பட்டுக்கோட்டை

இவ்வகை க்ரீம்கள் வெயிலில் சருமம் கறுத்துப் போவதைத் தடைசெய்கின்றன. இவற்றில் இருக்கும் ப்ளீச்சிங் சக்தி முகத்துக்கு ஓரளவு பிரகாசம் தரலாம்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 51

அழகு டிப்ஸ்!

'சிவப்பழகு' தரும் க்ரீம்கள் உண்மையிலேயே பயன் தருமா?

- க.சீதாலக்ஷ்மி, பட்டுக்கோட்டை

இவ்வகை க்ரீம்கள் வெயிலில் சருமம் கறுத்துப் போவதைத் தடைசெய்கின்றன. இவற்றில் இருக்கும் ப்ளீச்சிங் சக்தி முகத்துக்கு ஓரளவு பிரகாசம் தரலாம்.

Vivel
பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்





எண்ணெய்க் குளியலால் பயன் உண்ட

- ஜி.சுந்தரி, திருவண்ணாமலை

கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு எண்ணெ குளியல் அவ்வளவாக உதவா இருந்தாலும் தலையை மசா செய்வதால் ஏற்படும் ரத்த ஓட்ட கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு நல்ல எண்ணெய் ஒருவித பளபள பையும் மிருதுத் தன்மை யும் தரும்.

52 Supplement to Mangayar Malar January 2010



எண்ணெய்க் குளியலால் பயன் உண்ட

- ஜி.சுந்தரி, திருவண்ணாமலை

கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு எண்ணெய் குளியல் அவ்வளவாக உதவா இருந்தாலும் தலையை மசா செய்வதால் ஏற்படும் ரத்த ஓட்ட கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு நல்ல எண்ணெய் ஒருவித பளபள பையும் மிருதுத் தன்மை யும் தரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

அழகு டிப்ஸ்!

தொடர்ந்து ஃபேஷியல் செய்வதன் மூலம் முகச் சுருக்கங்களைப் போக்க முடியுமா?

-ஆர்.பாரதி மகேஷ், குரோம்பேட்டை.

நிச்சயமாகப் போக்க முடியும். மாதம் ஒருமுறை (வயதைப் பொறுத்து இரண்டு முறை) ஃபேஷியல் செய்து வந்தால், முகத்தில் சுருக்கங்களே வராமல் தடுக்க முடியும்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 53

அழகு டிப்ஸ்!

தொடர்ந்து ஃபேஷியல் செய்வதன் மூலம் முகச் சுருக்கங்களைப் போக்க முடியுமா?

-ஆர்.பாரதி மகேஷ், குரோம்பேட்டை.

நிச்சயமாகப் போக்க முடியும். மாதம் ஒருமுறை (வயதைப் பொறுத்து இரண்டு முறை) ஃபேஷியல் செய்து வந்தால், முகத்தில் சுருக்கங்களே வராமல் தடுக்க முடியும்.

எனக்கு உள்ளங்கை மிகக் கடினமாக இரு தோடு, சொரசொரப்பாகவும் இருக்கிறது. மிருதுவா என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பாக்யலக்ஷ்மி பாபு, சென்ன



வேலைகள் முடிந்ததும், கைகளை கழுவி விட்டு ஆலோவீரா (கற்றாழ லோஷன்களைத் தடவுங்கள். இர படுக்கப் போகும் முன்னும் தடவு கள். பிறகு பாருங்கள், உள்ளங் பஞ்சு போல் மிருதுவாகி உற்சா மாவீர்கள்.

54 Supplement to Mangayar Malar January 2010

எனக்கு உள்ளங்கை மிகக் கடினமாக இருப் தோடு, சொரசொரப்பாகவும் இருக்கிறது. மிருதுவாக் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பாக்யலக்ஷ்மி பாபு, சென்னை



வேலைகள் முடிந்ததும், கைகளை கழுவி விட்டு ஆலோவீரா (கற்றாழ லோஷன்களைத் தடவுங்கள். இர படுக்கப் போகும் முன்னும் தடவு கள். பிறகு பாருங்கள், உள்ளங் பஞ்சு போல் மிருதுவாகி உற்சா மாவீர்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

அழகு டிப்ஸ் 64!

பர்மிங், ஸ்ட்ரைட்னிங் செய்து கூந்தலை அழகுபடுத்துவது நல்லதா? எவ்வளவு நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்யலாம்?

- கௌசல்யா, பெரம்பூர்.

பர்மிங், ஸ்ட்ரைட்னிங் செய்வதால் கூந்தலுக்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லை. அடர்த்திக் குறைந்த கூந்தலுக்கு பர்மிங் செய்வதால் பார்க்க அடர்த்தியாக இருக்கும். இவற்றை ஆறு மாதம் அல்லது வருடத்துக்கொருமுறை செய்து கொள்ளலாம். (தரமான கண்டிஷனர் பயன்படுத்தி பராமரித்தல் அவசியம்.)



Supplement to Mangayar Malar January 2010 55

அழகு டிப்ஸ் 64!

பர்மிங், ஸ்ட்ரைட்னிங் செய்து கூந்தலை அழகுபடுத்துவது நல்லதா? எவ்வளவு நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்யலாம்?

- கௌசல்யா, பெரம்பூர்.

பர்மிங், ஸ்ட்ரைட்னிங் செய்வதால் கூந்தலுக்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லை. அடர்த்திக் குறைந்த கூந்தலுக்கு பர்மிங் செய்வதால் பார்க்க அடர்த்தியாக இருக்கும். இவற்றை ஆறு மாதம் அல்லது வருடத்துக்கொருமுறை செய்து கொள்ளலாம். (தரமான கண்டிஷனர் பயன்படுத்தி பராமரித்தல் அவசியம்.)

Vivel
Shampoos





எனக்கு ஐம்பது வயதாகிறது. பே பொடுகு எதுவும் இல்லாமல் சுத்தம தலைமுடி. ஆனால் தலையில் மட் அரிப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. என் செய்யலாம்?

- ஆர். பிருந்தா, மது

உங்களது தலைப்பகுதியின் சரு மிகவும் மென்மையாக இருக்கலா எனவே, மிதமான ஷாம்புகளை உபயே கித்து அடிக்கடி கூந்தலைச் சுத் செய்தால் நாளடைவில் அரிப்பு போய்விடு

56 Supplement to Mangayar Malar January 2010



எனக்கு ஐம்பது வயதாகிறது. பே பொடுகு எதுவும் இல்லாமல் சுத்தமா தலைமுடி. ஆனால் தலையில் மட்டு அரிப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. என் செய்யலாம்?

- ஆர். பிருந்தா, மது

உங்களது தலைப்பகுதியின் சரு மிகவும் மென்மையாக இருக்கலா எனவே, மிதமான ஷாம்புகளை உபயே கித்து அடிக்கடி கூந்தலைச் சுத்த செய்தால் நாளடைவில் அரிப்பு போய்விடு

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

அழகு டிப்ஸ்!

பெண்களுக்கு கழுத்தைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கறுமையைப் போக்க என்ன வழி?

-லலிதா சங்கர், நாமக்கல்.

எலுமிச்சைச் சாறும், பாலும் கலந்து கழுத்தைச் சுற்றித் தடவுங்கள். தினமும் இப்படித் தடவி வந்தால், நாளடைவில் கறுமை மறைந்துவிடும். இந்தக் கலவையோடு சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஸ்க்ரப் போல உபயோகித்தாலும் காய்ந்த செல்கள் மறைந்து 'சொர சொர'ப்பு நீங்கிவிடும்.

Supplement to Mangayar Malar January 2010 57

அழகு டிப்ஸ்!

பெண்களுக்கு கழுத்தைச் சுற்றிலும் ஏற்படும் கறுமையைப் போக்க என்ன வழி?

-லலிதா சங்கர், நாமக்கல்.

எலுமிச்சைச் சாறும், பாலும் கலந்து கழுத்தைச் சுற்றித் தடவுங்கள். தினமும் இப்படித் தடவி வந்தால், நாளடைவில் கறுமை மறைந்துவிடும். இந்தக் கலவையோடு சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஸ்க்ரப் போல உபயோகித்தாலும் காய்ந்த செல்கள் மறைந்து 'சொர சொர'ப்பு நீங்கிவிடும்.



Vivel
பனிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்

தலைக்கு ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தபின், கண்டிஷ உபயோகிப்பது எதற்கு? எப்படி உபயோகிப்பது?

- சரண்யா மணியன், சென்ன



கூந்தலுக்கு பட்டுப் போன்ற மிருதுத்தன்மை பளபளப்பும் தர, ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தப் கண்டிஷனர் போடுகிறோம். எக்காரண கொண்டும் மண்டையில் கண்டிஷ படுகிற மாதிரி போடக் கூடா கூந்தலை முகத்தின் முன்பு போட்டு, முடியில் மட்டும் படும விரல்களால் கண்டிஷனரை மூன் நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்து அலசவு

58 Supplement to Mangayar Malar January 2010

தலைக்கு ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தபின், கண்டிஷ உபயோகிப்பது எதற்கு? எப்படி உபயோகிப்பது?

- சரண்யா மணியன், சென்னை



கூந்தலுக்கு பட்டுப் போன்ற மிருதுத்தன்மை பளபளப்பும் தர, ஷாம்பு போட்டுக் குளித்தப் கண்டிஷனர் போடுகிறோம். எக்காரண கொண்டும் மண்டையில் கண்டிஷ படுகிற மாதிரி போடக் கூடா கூந்தலை முகத்தின் முன்பு போட்டு, முடியில் மட்டும் படும விரல்களால் கண்டிஷனரை மூன் நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்து அலசவு

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

அழகு டிப்ஸ் 64!

குழந்தைகளின் கை,கால்களில் கூட அதிக முடி வளர்ச்சி இருக்கிறதே. அகற்ற வழியுண்டா?

- எஸ்.சுபா, சென்னை-14.

மஞ்சள் தூளுடன், கடலை மாவும், பாலும் கலந்து குழந்தைகளின் கை, கால்களில் தேய்த்து வர, நாளடைவில் முடிகள் உதிர்ந்துவிடும். (தேய்க்கும்போது வட்ட வடிவில் தேய்க்கவும்).

Supplement to Mangayar Malar January 2010 59

அழகு டிப்ஸ் 64!

குழந்தைகளின் கை,கால்களில் கூட அதிக முடி வளர்ச்சி இருக்கிறதே. அகற்ற வழியுண்டா?

- எஸ்.சுபா, சென்னை-14.

மஞ்சள் தூளுடன், கடலை மாவும், பாலும் கலந்து குழந்தைகளின் கை, கால்களில் தேய்த்து வர, நாளடைவில் முடிகள் உதிர்ந்துவிடும். (தேய்க்கும்போது வட்ட வடிவில் தேய்க்கவும்).

Vivel
ஒரு மாற்றம்
A quality product by ITC Ltd

நெற்றியில் ஏற்படும் சுருக்கங்களால் என் தோழிக்கு முப்பது வயதிலேயே ஐம்பது வயது போலத் தோற்றம் ஏற்படுகிறதே? எப்படித் தடுக்கலாம்? **- வே.சித்ரா, சென்னை.**



சருமம் வறட்சியாக இருந்தால் சுருக்கங்கள் ஏற்படும். உங்களது தோழியை ஈரப்பசையுள்ள சோப்புகளை உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள். ஆலோவிரா கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்புகள் அதிக ஈரப்பசையுடையவை. தவிர, தரமான ஃபேஸ் பேக் போடலாம். மார்க்கெட்டில் ஆண்டி ரிங்க்கிள் (Anti wrinkle) க்ரீம்களும் கிடைக்கின்றன. இவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த நல்ல பலன் தெரியும்.

60 Supplement to Mangayar Malar January 2010

நெற்றியில் ஏற்படும் சுருக்கங்களால் என் தோழிக்கு முப்பது வயதிலேயே ஐம்பது வயது போலத் தோற்றம் ஏற்படுகிறதே? எப்படித் தடுக்கலாம்? - வே.சித்ரா, சென்னை.



சருமம் வறட்சியாக இருந்தால் சுருக்கங்கள் ஏற்படும். உங்களது தோழியை ஈரப்பசையுள்ள சோப்புகளை உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள். ஆலோவிரா கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட சோப்புகள் அதிக ஈரப்பசையுடையவை. தவிர, தரமான ஃபேஸ் பேக் போடலாம். மார்க்கெட்டில் ஆண்டி ரிங்க்கிள் (Anti wrinkle) க்ரீம்களும் கிடைக்கின்றன. இவற்றைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த நல்ல பலன் தெரியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வீட்டிலேயே வாக்ஸிங் செய்ய முடியுமா?

- ஆர்.புவனேஸ்வரி, சென்னை-28.

செய்யலாமே! கடைகளில் கோல்டு வாக்ஸ் கிடைக்கும். வாக்ஸிங் ஸ்ட்ரிப்ஸ் (waxing strips) அத்தோடு தருவார்கள். அதில் போட்டிருக்கிற முறையைப் பின்பற்றி வாக்ஸிங் செய்யலாம்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 61

அழகு டிப்ஸ் 64!

வீட்டிலேயே வாக்ஸிங் செய்ய முடியுமா?

- ஆர்.புவனேஸ்வரி, சென்னை-28.

செய்யலாமே! கடைகளில் கோல்டு வாக்ஸ் கிடைக்கும். வாக்ஸிங் ஸ்ட்ரிப்ஸ் (waxing strips) அத்தோடு தருவார்கள். அதில் போட்டிருக்கிற முறையைப் பின்பற்றி வாக்ஸிங் செய்யலாம்.

Vivel
மாற்றம்



அடிக்கடி மேக்-அப் போட வேண்டிய அவசியத்தில் இருக்கிறேன். அதனால் சருமம் பாதிப்படைந்து, பொரிப் பொரியாக வந்து விடுகிறது. என்ன செய்ய?

- கே.சுபஸ்ரீ, சென்னை-38.

சருமம் ஈரப்பசையின்றி இருப்பதுதான் பெரும்பாலும் காரணம். காலையும், இரவும் மாயிஸ்ரைஸர் தடவி வாருங்கள். நல்ல ஃபேஸ்பேக்குகளும் உங்களது சருமத்தை வறட்சியில் இருந்து காக்கும். தரமான மேக்-அப்பினால் கண்டிப்பாகப் பாதிப்பு எதுவும் வராது.



62 Supplement to Mangayar Malar January 2010

அடிக்கடி மேக்-அப் போட வேண்டிய அவசியத்தில் இருக்கிறேன். அதனால் சருமம் பாதிப்படைந்து, பொரிப் பொரியாக வந்து விடுகிறது. என்ன செய்ய?

- கே.சுபஸ்ரீ, சென்னை-38.

சருமம் ஈரப்பசையின்றி இருப்பதுதான் பெரும்பாலும் காரணம். காலையும், இரவும் மாயிஸ்ரைஸர் தடவி வாருங்கள். நல்ல ஃபேஸ்பேக்குகளும் உங்களது சருமத்தை வறட்சியில் இருந்து காக்கும். தரமான மேக்-அப்பினால் கண்டிப்பாகப் பாதிப்பு எதுவும் வராது.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

அழகு டிப்ஸ் 64!

எனக்கு வெளியில்தான் வேலை. சன் ஸ்க்ரீன் க்ரீம்களை உபயோகிக்கிறேன். இருந்தும் டேன் ஆகிறதே...?

-எஸ்.ஷண்முகப்ரியா, சென்னை-38.

சன் ஸ்க்ரீன் க்ரீம்களில் SPF என்ற அளவு இருக்கிறது. அது முப்பது சதவிகிதமாக இருந்தால் வெயிலில் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் வரை தாங்கும். நீங்கள் எந்த அளவில் வாங்குகிறீர்கள் என்று தெரியவில்லை. தக்காளியும், தயிரும் கலந்து முகத்தில் தடவினால் வெயிலால் ஏற்பட்ட கறுமை போய்விடும். ஆலோவீரா ஜெல், நல்ல பலன் தரக்கூடியது. இது சருமத்தைக் குளிர்ச்சியாக வைக்க உதவும்.



Supplement to Mangayar Malar January 2010 63

அழகு டிப்ஸ் 64!

எனக்கு வெளியில்தான் வேலை. சன் ஸ்க்ரீன் க்ரீம்களை உபயோகிக்கிறேன். இருந்தும் டேன் ஆகிறதே...?

-எஸ்.ஷண்முகப்ரியா, சென்னை-38.

சன் ஸ்க்ரீன் க்ரீம்களில் SPF என்ற அளவு இருக்கிறது. அது முப்பது சதவிகிதமாக இருந்தால் வெயிலில் மூன்று முதல் நான்கு மணி நேரம் வரை தாங்கும். நீங்கள் எந்த அளவில் வாங்குகிறீர்கள் என்று தெரியவில்லை. தக்காளியும், தயிரும் கலந்து முகத்தில் தடவினால் வெயிலால் ஏற்பட்ட கறுமை போய்விடும். ஆலோவீரா ஜெல், நல்ல பலன் தரக்கூடியது. இது சருமத்தைக் குளிர்ச்சியாக வைக்க உதவும்.



சிலரது உடலிலிருந்து பயங்கர துர்நாற்றம் வீசுகிறது. அதற்கென்ன காரணம்? எப்படி அதைப் போக்குவது?

- ஹேமலதா ராமன், சென்னை-17.



எல்லோரும் தத்தம் தோள் இடுக்குகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தகுந்த டியோட்ரண்ட் உபயோ கிக்க வேண்டும். நீரில் சில துளிகள், யூடிகோலான் கலந்து முகம், கை, கால் கழுவலாம். குளிக்கலாம். இந்த முறை நல்ல பலன் தரும்.

64 Supplement to Mangayar Malar January 2010

சிலரது உடலிலிருந்து பயங்கர துர்நாற்றம் வீசுகிறது. அதற்கென்ன காரணம்? எப்படி அதைப் போக்குவது?

- ஹேமலதா ராமன், சென்னை-17.



எல்லோரும் தத்தம் தோள் இடுக்குகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தகுந்த டியோட்ரண்ட் உபயோ கிக்க வேண்டும். நீரில் சில துளிகள், யூடிகோலான் கலந்து முகம், கை, கால் கழுவலாம். குளிக்கலாம். இந்த முறை நல்ல பலன் தரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெவ்வேறு தயாரிப்புகளிலான சோப், ஷாம்பு போன்றவற்றை மாற்றி மாற்றி உபயோகிப்பதால், உடலுக்கும், கூந்தலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுமா?

-போ. வெங்கடலக்ஷ்மி, இனாம்மணியாச்சி.

அடிக்கடி பிராண்டுகளை மாற்றினால் பாதிப்பு ஏற்படும். ஆனால், உங்களது கூந்தலுக்கோ, சருமத்துக்கோ ஒத்துவருவதைப் பொறுத்து உபயோகிக்கவும்.

நன்றி: வீணா குமரவேல், இயக்குநர், நேச்சுரல்ஸ்

கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

Supplement to Mangayar Malar January 2010 65

அழகு டிப்ஸ் 64!

வெவ்வேறு தயாரிப்புகளிலான சோப், ஷாம்பு போன்றவற்றை மாற்றி மாற்றி உபயோகிப்பதால், உடலுக்கும், கூந்தலுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படுமா?

-போ. வெங்கடலக்ஷ்மி, இனாம்மணியாச்சி.

அடிக்கடி பிராண்டுகளை மாற்றினால் பாதிப்பு ஏற்படும். ஆனால், உங்களது கூந்தலுக்கோ, சருமத்துக்கோ ஒத்துவருவதைப் பொறுத்து உபயோகிக்கவும்.

நன்றி: வீணா குமரவேல், இயக்குநர், நேச்சுரல்ஸ்

கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

ரூ.1000/- பெறுமானமுள்ள 'விவெல்' கிஃப்ட் ஹாம்பர்கள் பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலியருக்கு வாழ்த்து. மற்ற அனைவருக்கும் வழக்கமான சன்மானம் உண்டு. ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்ட வாசகியருக்கு நன்றி பல!

(ஆர்.)

1. மீனா ஜெயராகவேந்திரன், ஸ்ரீரங்கம், 2. ஹெச்.ஹலீமா, கும்பகோணம், 3. உஷா ராஜகோபாலன், செகந்திராபாத், 4. கவிதா சந்திரசேகரன், திருச்சி, 5. யு. சங்கவி, குளித்தலை, 6. எஸ்.கோகிலவாணி, சேலம், 7. வள்ளிதேவி விஜயகுமார், திருவண்ணாமலை, 8. எம்.மணிமாலா, சேலம், 9. பாக்யலக்ஷ்மி பாபு, சென்னை, 10. ஆர்.புவனேஸ்வரி, சென்னை-28.

தரமான மேக்-அப் சாதனங்களை எத்தனை நாள் வைத்திருக்கலாம்?
-வே.ஆதிரை, சென்னை-94.

பன்னிரண்டு முதல் இருபத்து நான்கு மாதங்கள் வரை உபயோகிக்கலாம்.

66 Supplement to Mangayar Malar January 2010

ரூ.1000/- பெறுமானமுள்ள 'விவெல்' கிஃப்ட் ஹாம்பர்கள் பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலியருக்கு வாழ்த்து. மற்ற அனைவருக்கும் வழக்கமான சன்மானம் உண்டு. ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்ட வாசகியருக்கு நன்றி பல!

(ஆர்.)

1. மீனா ஜெயராகவேந்திரன், ஸ்ரீரங்கம், 2. ஹெச்.ஹலீமா, கும்பகோணம், 3. உஷா ராஜகோபாலன், செகந்திராபாத், 4. கவிதா சந்திரசேகரன், திருச்சி, 5. யு. சங்கவி, குளித்தலை, 6. எஸ்.கோகிலவாணி, சேலம், 7. வள்ளிதேவி விஜயகுமார், திருவண்ணாமலை, 8. எம்.மணிமாலா, சேலம், 9. பாக்யலக்ஷ்மி பாபு, சென்னை, 10. ஆர்.புவனேஸ்வரி, சென்னை-28.

தரமான மேக்-அப் சாதனங்களை எத்தனை நாள் வைத்திருக்கலாம்?
-வே.ஆதிரை, சென்னை-94.

பன்னிரண்டு முதல் இருபத்து நான்கு மாதங்கள் வரை உபயோகிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

திடமான கூந்தலுக்கு டோட்டல் கேர்





Vivel

—— Shampoos ——

A quality product by ITC Ltd.

திடமான கூந்தலுக்கு டோட்டல் கேர்





Vivel

—— Shampoos ——

A quality product by ITC Ltd.

இலவசம்!

அழகிய காதணிகள்*

ஒவ்வொரு சோப்புடனும்



Vivel

பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்

அழகிய காதணி டிசைன்களிலிருந்து
தேர்ந்தெடுத்து உருவாக்குங்கள்
உமது கலெக்ஷனை!





Offer available only in Tamil Nadu
Offer open till stocks last.
Offer valid on 92 gms Vivel Soaps only

A quality product by ITC Ltd.

இலவசம்!

அழகிய காதணிகள்*

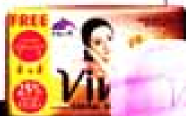
ஒவ்வொரு சோப்புடனும்



Vivel

பளிச்சின்னு ஒரு மாற்றம்

அழகிய காதணி டிசைன்களிலிருந்து
தேர்ந்தெடுத்து உருவாக்குங்கள்
உமது கலெக்ஷனை!





Offer available only in Tamil Nadu
Offer open till stocks last.
Offer valid on 92 gms Vivel Soaps only

A quality product by ITC Ltd.